SALUTE E BELLEZZA RACCOLTA ORIGINALE DI PRECETTI...



SALUTE E BELLEZZA

RACCOLTA ORIGINALE

DI

PRECETTI D'IGIENE FEMMINILE

CONSACRATI

ALLE DONNE ITALIANE

I trionfi dell'Igiene sono pure trionfi della morale
VALBVAR

Anno II

TORINO
SOCIETÀ EDITRICE DEL GIORNALE DELLE DONNE
Via Cernaia, N. 42, piano nobile

—

1872.

732

ROMA Tip. di B. M. - Torino

SUI NERVI DELLE DONNE



Proemio di un non medico



Pubblicando questo volume igienico è pur mestieri che io vi metta una pagina di roba mia, non fosse che a mo' di prefazione.

Sarebbe strano che io lo regalassi al colto pubblico senza quattro parole di presentazione! Nel nostro caso poi ciò è un dovere sacro trattandosi di opera consacrata a donne, colle quali in tema di galateo non si scherza.

Prima però debbo ringraziare gli egregi miei amici che con affetto pari alla loro dottrina mi aiutarono anche quest'anno a indicare i mezzi perchè la donna si conservi sana e bella. Ringrazio poi la gentilissima donna, che mi regalò le sue auree osservazioni sulla educazione pratica sotto il titolo: *I discorsi della mia vecchia amica*. È lavoro codesto in cui io non so se si debba ammirare di più la bellezza dello stile o dei

pensieri. Si indovina subito in esso l'anima nobile ed affettuosa della dotta scrittrice a cui si deve il volume edito a Firenze dal Barbèra col modesto battesimo: *Racconti di una donna*

Ciò posto, sono da voi, o lettrici. A rischio e pericolo della mia riputazione io imprendo a trattare di un delicatissimo argomento. So che ci vuole una buona dose di coraggio a fare il medico senza esserlo, ma non posso fare altrimenti. Dichiaro però che non sono di que'farabutti che disprezzano i cultori della scienza medica: no Non sottoscriverei per nessun conto e per nessuna minaccia la definizione che Molière dava del medico: « Un médecin est un homme que l'on « paye pour conter des fariboles dans la chambre d'un « malade, jusqu'à ce que la nature l'ait guéri ou que « les remèdes l'aient tué » (1). Se così fosse, io che a chiacchierare ho una meravigliosa predisposizione naturale, non dovrei più fare molte scuse per avere messo un mio lavoro fra scritti di egregi dottori In verità vi dico invece che io non credo vi sia scienza più nobile, difficile ed umanitaria della medicina.

E il mio esordio è finito.

I *nervi delle donne!* — E che forse sono differenti dai vostri? mi direte voi, temendo che io voglia far dello spirito a vostro danno.

Lasciatemi dire: parlerete poi.

---

(1) Racconta uno scrittore che Luigi XIV disse un giorno a Molière — « Voi avete un medico, che cosa ne fate? » — « Sire, rispose Molière, noi discorriamo insieme egli mi ordina dei rimedi, io non li prendo e guarisco »

Gli scrittori di medicina sono unanimi nello ammettere che noi tutti andiamo spesso soggetti a sensazioni illusorie. — Queste allucinazioni, queste illusioni, abbondano di più nella donna o nell'uomo? Questo è il quesito che io debbo sciogliere e ben si vede come io non abbia battezzato erroneamente il presente capitolo, conciossiachè sia chiaro quello che dice il Muller nella sua fisiologia del sistema nervoso: « essere « unicamente per mezzo degli stati, che le cause este- « riori suscitano nei nostri nervi, che noi entriamo in « rapporto col mondo esteriore in quanto alle sensa- « zioni » Scusate se per far eco al signor Muller parlo latino: — *Nil est in intellectu quod non prius fuerit in sensu*... I sensi cioè hanno gran parte nella nostra vita morale ed è innegabile che essi hanno molta influenza in tutte le nostre azioni. Dalla buona o cattiva educazione dei nostri sensi dipende adunque il nostro avvenire e sviluppando questa idea sarà risolto facilmente il quesito da me proposto. Nel farlo però io non dimenticherò che due lavori voi avete già a leggere in questo volume, che sono prossimi parenti al mio. Intendo parlare dello scritto *Mente e cuore*, dettato da un professore dell'Università di Padova: e dell'altro sull'*Educazione dei sensi* dovuto pure a penna dottorale.

Per non incontrarmi con questi miei amici io prenderò una via diversa, pregandovi inoltre a non fare confronti fra me e loro per non farmi fare una figura troppo meschina Ed ora incomincio davvero

La Colombini nella sua bella opera sulla donna ra-

giona molto su questo punto Ella trova che il germe d'ogni suo malanno la donna deve cercarlo nella minore energia della ragione a petto della vivacità del suo sentimento. « I nostri discorsi — scrive ella con « una mirabile schiettezza — non potendo essere nutriti di idee, vivono di sole parole noiosamente vuote. « In udire, o sorelle, tante delle più *rinomate* donne « parlare sì a lungo ne'crocchi senza nulla dire in vedere tuttodì come il fiore del cappellino o la capocchia di una spilla occupi per parecchie ore uno spirito immortale, creato per vagheggiare la splendidezza « dei cieli e di quei veri eterni che sono l'anima e la « vita dell'universo: in vederle languire d'insuperabile « tedio sui loro molli sedili mentre tanta vita e tanto « avvicendarsi si agita loro d'intorno.. ; dite, sorelle, « se non siamo costrette a confessare che in noi la parte « più pura dell'anima è svagata dal senso volubile e « leggiero? Ma questo impicciolire, questo sentire solo « le onde passeggiere delle apparenze mondiali ci rende « ristrette nelle nostre vedute, incostanti nei nostri voleri, inette nonchè a grandi cose perfino a regolare « equamente noi stesse e la famiglia: di soverchio baldanzose ad ogni aura di prosperità, di soverchio paurose ad ogni ombra di pericolo, ambiziose, vane, folleggianti nei sollazzi, inconsiderate. — Infatti non « è forse per la mancanza di larghe vedute che ci « lasciamo sedurre da falsi consiglieri? Non è forse « l'impero del cuore sopra la ragione che ci accieca « sui difetti dei nostri figli e ce li fa trascurare o « troppo amare con grave loro danno? Non è esso la

« causa delle ingiuste predilezioni nostre? La voce, « gli occhi, la capigliatura, una rassomiglianza e simili « superficialità non ci alterano il giudizio? non destano « in noi simpatia od antipatia senza che il pensiero « si riposi ad indagare il vero? »

Nè la coltissima donna si ferma qui, ma incalza negl'argomenti e ne parla dei subiti gridi di spavento, dei deliquii repentini che si riscontrano in una parte del mondo femminile.

È in questo senso che vuole forse essere interpretata la pungente domanda che fa il Boccaccio in certa sua opera: *Che sono le femmine delle quali grandissima parte si chiamano e fanno chiamare donne e pochissime se ne trovano?*

È innegabile, mi diceva alcuni giorni sono una briosa signora, che le malattie nervose sono diventate di moda. Ammesso che i nervi femminili siano più irritabili bisogna però convenire che questo mente invidiabile privilegio appartenga esclusivamente alla classe agiata, giacchè di rado si trovi una campagnuola od un'operaia che soffra di nervi. Le poverette non trovano il tempo a ciò!

Mi sovvengo di una signora che costatando questa differenza vi trovava la mano della Provvidenza e con ingenuità mirabile esclamava: « Come potrebbero infatti durare in una vita simile queste povere creature se avessero la delicatezza dei miei nervi! »

Naturalmente interessate (badate che è sempre la mia amica che parla) a mantenere la credenza di queste sensibilità di nervi sono le signore che così

738

vengono ad avere un pretesto bel e trovato per non fare cose che loro non vadano a genio: per coprire i loro capricci e sconfiggere quei mariti che s'azzardassero ad una osservazione.

Generalmente — qui la mia amica si fa pungente — una signora soffre di mal di nervi quando ha qualche desiderio da soddisfare, quando deve fare o ricevere una visita che non sia di suo gusto, quando è interrogata se va ad un ballo a cui non è stata invitata. .. quando insomma si trova in qualche lotta col suo amor proprio o co' suoi bisogni.

Giulia è invitata ad un concerto. Qualche ora prima viene a sapere che là si troverà pure la signora X, di cui è gelosa perchè di lei più bella, più spiritosa e quindi più corteggiata. Al concerto non si va più! — Un'improvvisa irritazione di nervi richiede che non s'esca di casa e che si mandi pel medico.

Io conobbi un'altra signora che cadeva in deliquio ogni qual volta aveva una *nota* (non diplomatica) da pagare. Prima però usava la precauzione di metterla sotto gli occhi del marito. Guardatela. Giace adagiata su molli piume, pallida; i suoi occhi scintillano fra le sue lagrime a guisa di cieli in cui i lampi si mescolano alla pioggia...; le sue gote sono diventate color di cenere, i suoi capelli cadendo in lunghe treccie come i rami del salice piangente, le dànno l'aspetto il più tragico e commovente. I sospiri angosciosi durano finchè, riavutasi alcun po', può fra le carte sparse sul suo tavolino scorgere la terribile *nota* dal pietoso marito interamente soddisfatta.

A Milano ne vidi un'altra che alla menoma contrarietà dava in smanie, in convulsioni; si dibatteva freneticamente, rompendo quanto le fosse per disgrazia capitato fra mani.

In certe *Memorie* pubblicate a Parigi nel 1823 sotto il nome di una delle tante duchesse d'Orléans, trovo moltissimi esempi di donne dell'alta società eccessivamente strane, leggiere, volubili e nervose. Vi si leggono episodii che saranno storici ma che non paiono veri. Decisamente, per trovare nelle donne maggior dose di nubi e vapori convien cercarle nelle alte sfere sociali!

Vi sono poi moltissime donne che hanno i nervi talmente irritabili, che per un nonnulla si commovono in modo compromettente. Lo scoppiare della folgore col relativo rumor del tuono, una sfuriata di vento, un insolito rumore, la vista di un topolino basta a farle cadere in deliquio.

Una signora di mia conoscenza aveva una matta paura per i colpi delle armi da fuoco. Un giorno in una casa vicina, per festeggiare certe nozze, di colpi se n'erano sparati parecchi. Dio mio che spasimi e che spavento! — Ma non è tutto. Sentite: ella non si recò più per molti mesi in quella casa in cui abitavano gentilissime persone sue confidenti ed amiche. Queste, offese per lo scortese abbandono, ne chiesero finalmente la causa. Immaginate la loro meraviglia quando seppero che la sensibile signora non si recava più in quella terribile casa per i colpi sparati parecchi mesi prima! Aveva senza dubbio paura della loro eco lontana.

240

Ma punto fermo su ciò. Mi sono riservato poco spazio e non è lecito che io lo occupi con simili storielle. Questa sensibilità meravigliosamente ridicola non si riscontra — mi affretto a dirlo — che in una minoranza del mondo femminile. È però innegabile che in quasi tutte le donne si nota una maggior dose di sensibilità che non si constati nell'uomo.

La sensibilità (mi scriveva il mio egregio amico De Cesare) del sistema nervoso muliebre è estrema ed è per ciò che nella donna si rinvengono gli eccessi di generosità o di ferocia. Io non intendo parlare della donna nervosa come si suol intendere volgarmente, ma della donna in genere perchè per natura sublime nelle sue passioni buone o cattive. L'uomo ragiona, titubа, la donna facilmente si commove, s'abbandona alla voce del suo cuore, nè s'arresta per timore di pericoli e difficilmente cerca di risalire il fiume ritornando d'onde è partita.

E qui io dirò nettamente il mio parere sulla delicata questione. La causa della differenza di sensibilità che è fra l'uomo e la donna è tutta morale. La natura non distingue fra l'uomo e la donna, e regala all'uno ed all'altra nervi della stessa natura con questa differenza che nella donna cogli stessi strumenti si potrebbero ottenere più splendidi risultati perchè creatura più gentile e spirituale. Converrebbe quindi che io vi parlassi dell'educazione che si dovrebbe dare alle ragazze onde crescerle atte a sfidare le miserie ed i dolori della vita, ma questo è tema troppo vasto e da trattarsi con cura nel giornale che ho l'onore

di dirigere ed a cui non oso sperare siano per essere associate tutte le lettrici del presente volume (1).

Se però è vero che nella donna il sentimento prevale spesso alla ragione: se è vero che la donna, persuasa che una cosa è buona e lodevole, vi si abbandona col coraggio della convinzione più intima e con tutto l'entusiasmo della passione, noi non dobbiamo che inchinarci a lei, che è la gentile sacerdotessa della natura: e da quello che è possiamo argomentare quello che potrebbe essere ove la società usasse verso di lei quei riguardi che sono certamente nella volontà di Dio.

L'uomo che spesso è ingiusto col suo simile, lo è sempre colla donna — alla quale sono chiuse pur troppo le vie per migliorare la propria condizione. Si direbbe che la si voglia leggera per forza, che si tema dall'uomo che ella abbia poi il sopravvento nella bilancia sociale .... e che ne avviene? La donna è condannata ad una vita inerte — stato anormale e deplorevole. Le si lascia il diritto di innamorarsi, null'altro. Tutta la sua sorte è gettata con questo dado, e dove perdente nulla più resta a lei che il ricordo dei disinganni passati. — L'uomo nelle sue simpatie verso la donna non si sveste quasi mai da una tinta di egoismo, di diffidenza o di orgoglio. L'amore, la virtù, la bellezza della donna sono da lui contemplate come propria fattura.

E si ride della debolezza della donna, e si vantano

(1) Vedi più avanti a pag. 16

conquiste a suo danno, e si ciarla sul suo onore, come se a null'altro ella fosse nata che per essere giocattolo de' capricci degli ambiziosi e degli oziosi!

E la donna si annoia, sì — lasciatemi dire la dura parola — è la noia che la guasta e l'uccide.

Tanto sono numerose le afflizioni che la ricingono fino dalla infanzia: tanto è debole la sbarra che separa i suoi amici da' suoi nemici: la doratura delle sue catene si logora così rapidamente, che è giuocoforza ammettere che ella non ha quel posto che Dio — sommo, giusto, onnipotente — non può non averle voluto concedere.

Nei tempi anteriori ad Ipocrate erano più frequenti i casi di quella specie di pazzia melanconica per cui gli uomini si credevano convertiti in donne: pazzia detta scitica perchè gli Sciti v'andavano più degli altri soggetti. Ed il solo pensiero di questa metamorfosi appariva come somma disgrazia, e lo sarebbe tuttora, perchè l'essere donna lo si tenne e si tiene come una condanna ad esser infelice. Ciò, lo ripeto, non dovrebbe essere.

E qui io vorrei intessere un inno al cuore della donna, che dei più delicati affetti sa essere artefice, e maestra. Non parlo della donna madre, tipo divino, aiuto, conforto, inspirazione di tutta la nostra vita. Entrate negli ospedali e vedrete la donna che, scontenta del mondo, ama e sorregge infelici a lei sconosciuti: scrutate le più nobili istituzioni di beneficenza, e troverete ovunque delle amabili creature che, ascoltando la voce del cuore dimenticano completamente se stesse.

Spesso la donna sotto il suo volto delicato nasconde dei sentimenti pieni di forza, che non si manifestano che dopo aver assunto tutta la loro energia. Finchè la speranza, carezzevole sirena, le sorride ella dà libero corso alla sua tenerezza, alle sue lagrime. Quando tutto è perduto, la sua sensibilità non si estingue: essa si calma e in questa calma passeggiera dice a se stessa: « Poichè non hai più nulla ad amare non hai più nulla a temere ».

Vi sono nel mondo delle donne tipi così santi che di rado hanno emuli nell'altro sesso: donne che non si lasciano sorprendere dall'adulazione, accecare dalla viltà, corrompere dalla menzogna, contaminare dal contagio sociale, snervare dalla debolezza. L'ingegno non tolse loro la modestia, la bellezza non le rese vane, l'invidia non corruppe l'anima loro. Di queste elette creature io ne conosco e l'ammirazione che io ho per loro non potrà col tempo che farsi più viva.

Vi sono donne che con un coraggio, che invano spesso si cerca nell'uomo, soffrono e languono per lunghi anni: finchè senza un grido, senza un sospiro che accenni a debolezza, senza uno sguardo che riveli l'angoscia finale rendono sereno e tranquillo lo spirito a Dio.

La donna sente assai: sente in modo sublime. Una egregia mia amica la paragona alla *sensitiva*, che, come scrive Aimé Martin, sembra sottrarsi alla mano che s'attenta di toccarla. Io l'osservai molte volte questa pianta che forma la disperazione dei botanici. Alla menoma scossa le sue fogholine si irritano e si

244

contraggono. Una nube che la privi dei raggi del sole basta per mutare la situazione delle foglie e l'aspetto della pianta. Io non vorrei che le donne areggiassero il delicatissimo fiore in tutta la sua natura; ma accetto il paragone ad ammaestramento di quei messeri che sforzandosi di trarra a rovina la donna, irridono poi alta sua debolezza. Disse assai bene il poeta:

. . . . . Quanto la cosa è più perfatta
Più sente il bane e così la doglienza.

Questa è la sensibilità femminile che non è macchia, ma gloria: e che non svanirà mai perchè è nella natura della donna. — Quanti nobili esempi io potrei addurre! — Uditene un solo.

Alcuni mesi sono un funebre corteggio percorreva una delle vie di Torino. Fra le persone che seguivano il feretro, era notata una giovane donzella, pallida come la mestizia e piangente. Ad un tratto cade a terra: è soccorsa dai commossi passanti, ma invano. Poco dopo ella non apparteneva più al mondo degli infelici.

Avrei ancora a far cenno di alcuni dati statistici che mi furono favoriti dietro mia richiesta dall'ottimo comm. Gio. Stefano Bonacossa, medico primario del R. Manicomio di Torino: ma ne parlerò altrova. — Noto soltanto che fra le pazze sono in maggior numero le donne maritate e mi riservo di fare studi onde chiarire il perchè di questa maggioranza. Noto pure che fra le donzelle pazze abbondano quelle per amore deluso e per insulti sofferti nel proprio onora. Quale insegnamento per coloro che sono usi a farsi giuoco dei cuori inesperti! Nel conchiudere ritorno

ai miei nervi e trascrivo da una lettera di un esimio dottore mio amico il periodo che segue: « Io credo « che una donna maritata, avente figli e uno sposo af- « fettuoso, che goda insomma la felicità coniugale e « materna, difficilmente avrà i così detti *vapori al* « *capo* od un altro mal di nervi. Chi potesse sollevare « il velo che nasconde i misteri di tante esistenze « apparentemente felici, vedrebbe davvicino l'origine « di tanti mali nervosi, lievi dapprima e che poi ama- « reggiano tutta la vita. Io direi ai mariti: Volete « voi guarire i nervi tesi o malati delle vostre con- « sorti? Date loro le vere contentezze dell'animo: « amatele, circondatele di cure affettuose. Ne sarete « compensati ad usura e vivrete felici ».

Ed ho finito. La mia penna è giunta al fondo di una pagina e se avesse toccato questo fondo prima sarebbe stato meglio senza dubbio: ma io non ho avuto l'intenzione di farvi del male.

Questo mio scritto non è che la *prefazione* del volume che io lieto e fidente presento alle donne italiane. La lettura della *prefazione* di un libro non è, come sapete, punto necessaria, perchè la si può paragonare alle battute del direttore dell'orchestra per richiamare l'attenzione del pubblico quando sta per alzarsi la tela.

A. Vespucci

SULLA GINNASTICA

Preg.mo Signor A. Vespucci,

Con sua lettera gentilissima di ieri Ella mi fa invito di esporre alcune mie idee intorno alla *Ginnastica Femminile* in uno scritto destinato a prender parte in una raccolta originale di precetti igienici.

Molto di buon grado accetto l'onorevole incarico. La salute dei nostri ragazzi e delle nostre donzelle è in causa sotto a questa questione della ginnastica: l'argomento è dunque importante, e di attualità. E d'altro lato mi è di conforto ed incoraggiamento la sua indulgenza, e quella del benevolo lettore.

Nella raccolta di precetti di igiene femminile stati sotto la sua direzione pubblicati nello scorso anno col titolo *Salute e bellezza*, Ella pubblicava una mia lettera relativa all'argomento dell'educazione fisica delle ragazze. In quella io cercava di metter in sodo l'utilità dell'esercizio ginnastico per le giovani donzelle del nostro civil ceto, appoggiandomi soprattutto

745

al bisogno di equilibrio nella distribuzione della vitalità, ed influenza nervosa per le funzioni dei visceri, il lavoro della mente, e l'esercizio muscolare; il quale equilibrio se è condizione assoluta di salute a tutte le età, lo è soprattutto per le ragazze adolescenti in cui il corpo non ha per anco conseguito l'intiero suo sviluppo. Mi valsi poi dell'argomento per dimostrare come il ballo, i giuochi e le passeggiate, siano esercizi insufficienti, poichè con questi si mette in azione un solo ordine di muscoli, quelli cioè delle estremità inferiori, e non sono esercitati quelli delle estremità superiori della colonna vertebrale e del petto. E finalmente ho ripetuto quanto già nella stampa, nel congresso pedagogico di Torino ed in pubbliche lezioni io aveva dimostrato, non essere cioè necessaria una palestra per l'insegnamento della ginnastica igienica metodica alle ragazze, nè essere necessario un corredo di complicati ordigni. Ho dichiarato sufficienti una sbarra fissa, due anelli, due parallele e due manubrii di metallo e soprattutto ho dichiarata necessaria una buona maestra. E dicendo *buona maestra* non intendo certamente una maestra capace di molta forza, di molta destrezza, di molti giuochi, ma una maestra la quale sia persuasa dell'utilità di ciò che insegna, una maestra che senta lo scopo elevato e provvido della ginnastica metodica moderna, una maestra la quale abbia le elementari cognizioni del meccanismo e dei limiti naturali dei movimenti dello scheletro, una maestra la quale a sentimenti gentili e cordiali unisca dottrina e prudenza. E di queste

maestre il numero va ogni hanno crescendo grazie alla iniziativa della nostra benemerita Società Ginnastica, la quale in ogni autunno fornisce un corso magistrale per conferire diplomi di maestri di ginnastica ai maestri e maestre di metodica, e di scuole elementari, convenuti da ogni parte d'Italia.

Mi rimane della questione della ginnastica femminile a toccare un punto molto importante, e questo è quello della grazia e del decoro. L'esercizio ginnastico metodico, igienico, quale deve essere insegnato alle damigelle non ha in mira di renderle atte a fare sforzi muscolari gagliardi, non di abilitarle a fare salti, e giuochi ginnici cospicui e sorprendenti, non di render le loro membra atte a posizioni difficili. La buona ginnastica femminile ha un elevato scopo tutto igienico, e si appoggia a tre leggi di fisiologia, quella cioè di regolarizzare l'influenza nervosa in tutti i sistemi anatomici, quella di equilibrare lo sviluppo del corpo, finalmente quello di dilatar la cavità del petto perchè la funzione della respirazione sia libera, ampia, efficace di buona sanguificazione.

Basta enunciare semplicemente questo cómpito della ginnastica femminile perchè chiunque si renda persuaso che gli esercizi che la costituiscono non possono per nulla offendere il decoro delle gentili damigelle, e come anzi le forme estetiche delle membra e del tronco, la movenza degli arti, ed il colorito roseo e florido del viso che ne sono la conseguenza accresca la grazia della loro persona.

E qui piacemi osservare, che fra le cause della ri-

pugnanza e quasi spavento, che molte buone madri hanno per questo esercizio muscolare è la stessa parola *ginnastica*. La parola ginnastica, che vuol dire *nudo*, non era impropria ai tempi eroici della Grecia, in cui il valore corporale era tenuto in alto pregio, e la palestra era considerata quale prima scuola di educazione del popolo; ma è certamente affatto impropria ai nostri tempi civili se vogliamo con questa significare l'insieme cordinato, e metodico degli esercizi muscolari destinati a svolgere e perfezionare esteticamente e fisiologicamente lo sviluppo del corpo dei nostri giovani adolescenti: la parola più conveniente sarebbe *Cinesia*, od arte dei movimenti, stata dal Franchi proposta

A maggior convinzione del benigno lettore e soprattutto delle buone madri, le quali hanno cotanto a cuore il bene fisico e morale delle loro ragazze io esporrò aforisticamente i precetti igienici e le discipline, le quali debbono essere osservate da chi insegna la ginnastica alle giovani donzelle, e così spero soddisferò meglio che con qualunque dissertazione dell'argomento al còmpito che mi sono assunto.

Possa questo mio piccolo lavoro avere il suo aggradimento.

Torino, il 25 settembre 1871.

Dottore Alberto Gamba.

Norme igieniche da osservarsi nell'insegnamento della Ginnastica alle Donzelle.

1° La prima raccomandazione che io dirigo alle Maestre di Ginnastica è quella di non spinger gli esercizi ginnastici ed i movimenti delle membra oltre il limite naturale segnato dal modo di struttura di ciascuna articolazione. La esercitazione muscolare moderata progressiva sviluppa le forze dei muscoli, li rende più agili, e di più spiccate forme, rende le giunture delle membra più cedevoli, più facili ai movimenti, ed imprimendo moti ed impulsi convenienti ai visceri interni, promuove le funzioni tutte, la digestione, la respirazione, la sanguificazione, in una parola la vera salute. Ma per ottenere questo risultato così importante non è per nulla necessario di fare eseguire dei movimenti esagerati con sforzo, i quali affaticano oltremisura il muscolo, cioè la potenza attiva di movimento, e producono una morbosa distensione dei legamenti delle articolazioni. L'abduzione forzata delle estremità, la flessione totale del tronco e simili movimenti non si possono ottenere che allora-quando fin dall'infanzia con ripetuti esercizi siano stati allungati i legamenti naturali delle articolazioni. Questa è ginnastica di giocoliere, questa non è la buona e metodica cinesia, la quale per le ragazze non ha altro scopo in fuori di quello di equilibrare

75c

il loro sviluppo, correggere le incipienti incurvature morbose dello scheletro, e favorire la loro salute generale, la grazia delle loro membra senza offendere mai il decoro.

2° La seconda raccomandazione è relativa al vestiario; non già che sia necessaria una peculiare foggia di vestire per l'ora della lezione di ginnastica: ma è ovvio, che per questi esercizi è necessaria la maggiore libertà di movimenti, e che certi modi di calzare con tallone alto e scarpe strette, e certi modi di vestire con ampie falde della veste non possono convenire. Principalmente deve essere evitata la costrizione al collo, alla cintura ed alle gambe.

a) Le ragazze non usano come i giovinotti di portare la cravatta: alcune però portano un nastrino attorno al collo, ed in alcune collegiate di damigelle la veste è foggiata a modo di nascondere e restringere la metà del collo. Raccomando la massima libertà ed ampiezza di questa parte del vestiario. Chi corre, salta e fa esercizi cinesici affretta il respiro e la circolazione del sangue e le vene del collo si rigonfiano. È cosa ovvia che il nastrino ed il colletto della veste comprimono le vene ed il canale della respirazione, impediscono cioè il libero ritorno del sangue dal capo. È cosa ovvia che la costrizione che era conveniente in stato di riposo del corpo, diventa eccessiva durante l'esercizio muscolare.

b) Ed eguale osservazione, e per le medesime ragioni, dobbiamo fare intorno alla costrizione delle gambe fatta dai legacci dei calzari al disopra ed al

disotto del ginocchio, oppure fatta pel pregiudizio volgare, che un legaccio alle gambe dia energia e forza alle membra.

Questi legacci anche fatti col fazzoletto comprimono le vene ed impediscono la circolazione del sangue, dispongono alla varicosità, sono causa di dolori, di gonfiezza ed intorpidimento ed impediscono il libero movimento del piede.

I calzoni di maglia elastica adoperati nei ginnasii acrobatici possono essere utili per dare destrezza ed agilità di movimento ai muscoli, ma questi sono per gli allievi e le allieve delle nostre scuole perfettamente inutili. La ginnastica che noi insegniamo ha un altro elevato scopo tutto fisiologico ed igienico.

c) La cintura attorno al petto se è fatta non da una stretta coreggia, ma da un fazzoletto o sciarpa, può essere molto utile nella corsa, nel salto, negli esercizi prolungati. E diffatti il fegato e la milza, visceri abbastanza pesanti, sono situati in alto della cavità del ventre, e sono tenuti in sito da legamenti, i quali si attaccano alla colonna vertebrale ed al tramezzo, il quale divide i visceri del petto da quelli del ventre. Questi visceri nel salto e nella corsa soffrono commozioni anche violenti, e frequentissimo ne viene quel dolore comunemente detto di *milza*. Ebbene una fascia la quale restringa e mantenga questi visceri può essere utilissima. Ma se per esempio il legaccio è poco alto, come ad esempio una cintura di cuoio, e la costrizione sia molto spinta, allora vengono compresse le coste inferiori, le quali essendo

cedevolissime ne viene diminuita la capacità della cavità del petto, compressi i polmoni, impedito il cuore.

Osservi dunque la maestra prima di incominciare la lezione, che la compressione della cintura delle allieve non sia troppo stretta.

d) Se si può, conviene mutare l'abito di fatica dopo terminata la esercitazione ginnastica. E questo precetto è principalmente importante per le ragazze tenute nei collegi, poichè, generalmente, dopo l'esercizio entrano in classe, e vi rimangono più ore. Se il loro corpo era in sudore anche moderato, questo diventa freddo alla superficie del corpo, e può essere causa di raffreddatura.

3° La terza raccomandazione è relativa all'orario. Ben si comprende che le ore migliori per le esercitazioni ginnastiche sono le ore del mattino e della sera, e che debbono essere evitate le ore calde del giorno nella stagione estiva: e ciò per il pericolo che il riscaldamento della fatica e dei raggi solari producano esagerata traspirazione cutanea e tendenza del sangue al capo. Le esercitazioni sono molto più utili se fatte all'aria libera, a meno che vi si opponga la stagione e l'intemperie: però mai al sole.

Deve poi anche essere osservato, che l'esercitazione ginnastica non sia fatta immediatamente dopo il pasto, e difatti, l'attività vitale per un'ora o due è concentrata nel ventricolo in funzione di digestione, meno gagliarde sono le forze muscolari, ed anzi l'esercizio violento della corsa e del salto in questa circostanza può essere di danno e di disturbo.

In molte case di educazione femminile l'esercizio ginnastico è stato introdotto perchè reclamato dalla pubblica opinione, ma la Direzione non si è fatta persuasa della sua utilità, importanza ed elevato scopo. Quindi nell'orario-programma della giornata noi vediamo la ginnastica seguire immediatamente il pranzo, e ciò con molto danno per la salute delle ragazze, e scredito alla istituzione della scuola di ginnastica.

In altre case di educazione femminile la *ricreazione* fu cancellata dal programma del giorno, e sostituita dalla scuola di ginnastica. Ebbene, anche questo è un errore, poichè quantunque il giuoco ginnastico debba essere insegnato in modo dilettevole, tuttavia desso costringe le giovinette al silenzio, alla disciplina e ad un certo grado di fatica; e d'altronde le ragazze rimangono prive tutto il giorno della libertà di ricrearsi coi giuochi della loro età.

Ripeto, che questa misura è dannosa alla salute delle ragazze, e rende per esse la lezione di ginnastica meno gradita e meno desiderata.

4° Per ragioni di fisiologia, che è inutile lo svolgere, io raccomando alla maestra di non continuare mai le esercitazioni fino alla stanchezza. Da questo abuso di una pratica per sè utilissima può venirne danno e scredito; diffatti se l'esercizio regolare dei muscoli li rafforza, li sviluppa, le articolazioni tutte si fanno più libere nei loro movimenti, le funzioni tutte della vita, la respirazione, la circolazione del sangue, le funzioni cutanee ne risentono giovamento e benefizio; — dalla esagerazione invece degli eser-

cizi della sbarra fissa, della corsa e del salto possono susseguirne debolezza generale, senso di stanchezza, dolor di capo, ecc., insomma sarebbe falsato lo scopo della ginnastica.

Osservi ancora la maestra nel disporre le esercitazioni che le ragazze non abbiano mai a sopportare urto o pressione sul ventre, sul petto e principalmente sul seno, sia dalla sbarra fissa come dalla parallela.

5° Ed occorre soventi di osservare ragazze, la quali quantunque di costituzione fisica abbastanza buona, senza vizii o difetti organici, sono pur tuttavia disadatte alle esercitazioni ginnastiche; pel più lieve sforzo muscolare desse divengono pallide ed ansanti, quasi senza respiro. — In questi casi non conviene insistere: limitatevi a far loro eseguire gli elementari esercizi delle estremità inferiori, limitatevi a metter loro in mano due manubrii di mediocre peso, ed esercitatele ai movimenti delle estremità superiori, e dopo poche settimane voi sarete sorpresi al vedere quale miglioramento di salute, di forza e di grazia si è prodotto in queste ragazze.

Queste vittime di una educazione troppo molle, queste vittime della esagerata paura sono pallide in viso, magroline di corporatura con rossoretti circoscritti sulle guancie, occhi sporgenti, collo lungo ed il petto depresso. E questo petto il quale non è capace di ricevere aria sufficiente per ossigenare il sangue, per la sua ristrettezza impedisce anche i moti del cuore. — I rimedii ferruginosi, i rimedii fortificanti sono ottimi per certo, ma non possono essere messi

a paragone coll'esercizio ginnastico per scongiurare i pericoli a cui vanno incontro queste disgraziate bambine. Unico loro rimedio, unica loro speranza di lieto avvenire è l'esercizio ginnastico, segnatamente delle estremità superiori

La ragione di questa miracolosa matamorfosi che si osserva in queste ragazze, metamorfosi di cui noi tutti fummo più volte testimonii nelle scuole infantili, è tutta fisiologica. Da 7 a 10 anni noi facciamo 15 inspirazioni, ed il polso batte 86 pulsazioni per minuto — da 12 a 16 anni facciamo 14 inspirazioni, ed il polso batte 80 pulsazioni — l'uomo adulto fa 10 inspirazioni, ed il polso batte 70 pulsazioni — la donna adulta fa 13 inspirazioni, ed il polso batte 73 pulsazioni — il vecchiarello fa 9 inspirazioni, ed il polso batte 60 pulsazioni. Ebbene le ragazze deboli cachettiche fanno 30 inspirazioni per ogni minuto, cioè una inspirazione ogni 3 o 4 pulsazioni del polso, invece di farne 6 o 7. Il loro petto è depresso, ristretto, il polmone non riceve aria ed ossigeno in copia sufficiente per convertire il sangue venoso in sangue arterioso.

L'esercizio ginnastico metodico elementare della estremità superiori ha questo salutare effetto, di dilatare la cavità del petto; ed ecco in che modo: i muscoli della mano, dell'avambraccio e del braccio prendono punto fisso di aziona alla spalla; questa non ha articolazione ossea al tronco salvo che in avanti nell'articolazione della clavicola coll'osso sterno, e la spalla è tenuta fissa al petto, ed alla colonna vertebrale per mezzo di importanti muscoli, i quali ab-

bracciano il costato in tutto il suo ambito. L'esercitazione delle braccia mette in contrazione questi muscoli, e questi sollevano il torace, dilatano la cavità del petto, dilatano i polmoni le cui cellole depresse, atrofiche, schiacciate a poco a poco si allargano, ricevono in maggior copia l'ossigeno vivificatore dell'aria, e si prestano alla funzione della sanguificazione.

Ma dirò di più. Le incurvature della spina dorsale, le disgraziose inflessioni che alcune ragazze presentano al dorso ed alle spalle, sono curate colla ginnastica, e sono peggiorate dalle macchinette del bendagista. Lo scheletro per sè non sta dritto, desso è la parte passiva dei movimenti; la forza che lo muove, e lo tien dritto è il sistema muscolare. Ora, se questo per mancanza di esercizio è inerte, debole, insufficiente a sostenere il tronco, questo necessariamente si incurva. — E questa circostanza noi osserviamo tutto dì nelle scuole in cui le ragazze son sedute sopra seggette senza appoggio, e vi sono costrette per lunghe ore senza riposo, le meno robuste preste si stancano, e cedono da un lato, od in avanti, e prendono senza avvedersene un'incurvatura del dorso, la quale tende a convertirsi in gibbosità. Invece di sgridarle e di costringerle a far l'impossibile, cioè a tenersi diritte sulla vita senza avere la forza di ciò ottenere, esercitatele alla ginnastica, fate loro eseguire i movimenti volontarii delle estremità superiori e del tronco, e vedrete, che il loro corpo si raddrizza, e prende le forme svelte e graziose, proprie della loro età e sesso.

E questo bisogno d'aria è siffattamente imperioso, che molte ragazze non ponno rimanere in classe, in scuola, in chiesa senza cader in svenimento. Eccovi il mio consiglio: quando vi accorgete, che le allieve invece di far attenzione alla lezione sono distratte, hanno difficoltà a comprendere le cose insegnate, e si dimostrano irrequiete, quando le vedete pallide, con occhi languenti sbadigliarvi in faccia, interrompete il filo della dimostrazione, interrompete il lavoro, conducetele nella sala di ricreazione, o di ginnastica, esercitatele agli esercizi elementari, date loro l'esempio, fate in modo, che divise in piccoli drappelli sia l'esercizio di ginnastica un giuoco, e voi vedrete, che dopo 10 o 15 minuti di tale ricreazione il loro sangue avrà riacquistato tale proprietà fisico-vitali per cui il cervello del medesimo irrorato sarà di nuovo capace di attenzione e di lavoro.

Nè temete, o buone maestre, di perdere di vostra dignità ad associarvi alle vostre allieve per le esercitazioni ginnastiche elementari, le quali debbono essere sempre decorose, facili, ritmiche e disciplinate, ma voi farete anzi opera salutare e santa, e ne avrete grande soddisfazione e guiderdone vedendo da un lato maggiore attitudine al lavoro, e d'altro lato acquisterete dalle vostre allieve maggiore benevolenza, e questa benevolenza degli allievi è sovente per i maestri la migliore consolazione nella loro vita travagliata, e faticosa.

Così siate indulgenti quando all'annunzio della fine della lezione le ragazze irrompono, sì, anche le più

savie, dirò meglio, le più linfatiche, irrompono fuori della sala di scuola. Desse hanno bisogno di ristabilire l'equilibrio fra l'influenza nervosa cerebrale e la muscolare; desse hanno bisogno di respirare aria pura, e buona. Ed anzi, notate, che tutte dal più al meno gridano o schiamazzano; siate indulgenti, io ripeto, quello è il grido dell'istinto, dell'istinto della propria conservazione, che si dimostra colla dilatazione del polmone.

E queste differenze di aspetto, di fisionomia, di forma della persona, e di grazia della movenza si osservano tutto giorno se paragoniamo le ragazze dei varii ceti della società, e soprattutto se paragoniamo le allieve dei varii istituti di educazione per le damigelle. — Osservate le educande di quegl'istituti, i quali o per spirito di opposizione a tutto ciò che è progresso, o per ignoranza, si oppongono alla introduzione della scuola di ginnastica; osservatele due a due alla passeggiata classica, esse sono avvegliate, pallide, con faccia cerea, col capo inclinato, colle spalle fuori di equilibrio, coi piedi e le gambe sgraziate.

6° E qui viene il sesto avvertimento, quello di graduare gli esercizi dai più semplici ed elementari ai più avanzati.

Gli esercizi ginnastici, a cui debbono essere esercitate le ragazze, non debbono essere mai nè faticosi, nè difficili, nè azzardosi. E siccome importa prima di ogni cosa che nella scuola di ginnastica il decoro, la decenza, la gentilezza dei modi siano compagne indivisibili delle esercitazioni, così io ritengo che dalle

esercitazioni ginnastiche delle donzelle debbono essere esclusi i giuochi di volteggio, i rovesciamenti sulla sbarra fissa, quelli di equilibrio sollevato oltre un metro dal livello del suolo, in una parola tutti gli esercizi in cui è necessario molto sforzo muscolare, ed in cui la posa è meno conveniente per giovani donzelle. Ed a costo di ripetermi, lo dichiaro che la ginnastica femminile può essere ridotta agli esercizi elementari, che la ginnastica femminile può essere insegnata in una sala qualunque con pochi ordegni tutti semplici. Che se la maestra ha ben compreso lo scopo delle esercitazioni ginnastiche, e l'azione fisiologica di queste sulla salute generale, essa può ottenere questo importantissimo scopo graduando gli esercizi, e restringendo il numero e la varietà di questi a quelli detti elementari, dell'anello, della parallela e della scala orizzontale.

7° Allorquando le allieve sono numerose la maestra deve dividerne il numero in squadre, ed occuparle contemporaneamente ai vari esercizi, e ciò allo scopo di evitare che per aspettare il proprio turno esse siano prese dalla noia, o dal freddo, se alquanto madide di sudore.

E sarà cura della maestra di esercitare nella stessa lezione le estremità superiori e le inferiori ed il tronco, e ciò allo scopo di mantenere il giusto e salutare equilibrio di sviluppo della persona e di forza nei vari ordini di muscoli.

8° Non deve essere permesso alle allieve di esercitarsi e prendere divertimento libero cogli attrezzi

della scuola di ginnastica. Appena terminata la lezione, questi debbono essere chiusi, ed assolutamente vietato a chiunque di farvi esercizi.

Osservo, che nei collegi in cui gli ordigni di ginnastica sono così custoditi, non accade mai disgrazia per la ginnastica. Accade invece in quelli in cui detti ordegni sono lasciati liberi a esercitazione libera di ricreazione degli alunni e delle persone estranee. Se per inesperienza o per imprudenza succede una qualche disgrazia, i nemici delle moderne istituzioni pedagogiche ne accusano la ginnastica, quella benedetta ginnastica introdotta dalla moda, e della quale si faceva senza in altri tempi e vi gettano addosso ogni più ingiusta invettiva.

Conviene dunque evitare qualunque appiglio ai piccoli di mente e di consiglio, di screditare questa savia introduzione della ginnastica nella scuola; diffatti essi sono lieti di avere una ragione anche assurda purchè possano mettere in mala vista una pratica di cui sono incapaci di comprendere l'alto scopo igienico.

9° La maestra non permetterà mai tali giuochi, i quali siano pericolosi, o sorpassino le forze delle allieve, o non siano proporzionati alla loro abilità e destrezza, od esercizi al cui esito il caso e l'azzardo altrettanto contribuiscono quanto la forza e la destrezza.

Questo precetto mi chiama a memoria le seguenti parole del benemerito desiderato nostro professore Obermann:

« Uno spettatore, il quale non abbia alcuna cono-

« scenza del sistematico procedere degli esercizi gin-
« nastici, può benissimo alla vista d'un tenero ragazzo
« che celeremente si arrampica per una pertica venir
« preso da raccapriccio, e sentirsi tentato di pronun-
« ziare il suo anatema sopra una sì grande impru-
« denza, presso a poco come un bambino di 12 mesi
« solito a servirsi delle sue quattro estremità per lo-
« comuoversi, griderebbe, se avesse il giudizio ab-
« bastanza formato, alla temerità, vedendo alcuno
« camminare ritto su due gambe. Tale spettatore,
« prendendo misura di quanto è non solo possibile, ma
« facile all'uomo, e di quanto gli può riuscire di pe-
« ricolo, la propria inettitudine, pronunzia il suo giu-
« dizio senza punto riflettere e senza darsi il menomo
« pensiero di indagare per quale infinita gradazione
« di esercizi il fanciullo sia giunto ad acquistare la
« forza, la destrezza, l'arte necessaria a ciò eseguire
« con franchezza e senza pericolo, rettamente calco-
« lando il rapporto delle sue forze con gli ostacoli da
« superarsi. Del resto in tutte le circostanze, in tutti
« i momenti della vita si possono correre dei pericoli.
« Chi non sa infatti quanto frequenti siano gli acci-
« denti che occorrono negli atti, nei movimenti i più
« semplici, ed i più facili, nello scendere ad esempio
« una gradinata, nel salire sopra una sedia? Ma quello
« a cui pochi riflettono si è che i pericoli sono d'or-
« dinario tanto meno reali quanto più apparenti, per-
« chè quanto maggiore è l'apparenza del pericolo in
« una data circostanza, tanto meglio uno vi si pre-
« para, tanto più cautamente vi si dispone. E questo

764

« è appunto il caso degli esercizi ginnastici. Quanto « più esercitato è un individuo alla ginnastica, tanto « sarà più prudente. E ciò è tanto vero, che l'esperienza quotidiana ci dimostra, che appunto i temerari perdono in breve tempo alla scuola la loro « temerità per divenir cauti e guardinghi, finchè « l'esercizio abbia loro procurato una sicura conoscenza delle loro forze e con essa il vero coraggio. « Che se poi noi paragoniamo la ginnastica propriamente detta con certe sue specialità, già più conosciute e stabilite, come la scherma, la cavallerizza, « rimarremo certamente convinti che il maggior pericolo, che le si suppone, unicamente dipende dalla « poca conoscenza che tuttora fra noi se ne possiede. « *Chiunque infatti sia intervenuto ad un corso regolare di esercizi ginnastici, deve confessare di scorgervi di gran lunga minor pericolo, che per esempio nel cavalcare. Eppure quante madri non vi sono, le quali tremanti al solo nome di esercizi ginnastici mirano con interna compiacenza ed intera confidenza le loro figlie far di sè bella mostra sopra un cavallo che, per quanto di indole tranquilla si voglia supporre, può nullameno in un momento di capriccio o di spavento, violentemente sbalzarle ai loro piedi malgrado la più grande sorveglianza?* »

10° Ed in nessun caso forse quanto negli esercizi ginnastici, importando che le allieve vi si prestino lietamente, e di buon animo, la maestra deve procurare di renderli dilettevoli destando in esse l'emu-

lazione, mitigando la disciplina in modo che l'esercizio prenda quasi l'aspetto di un giuoco fra compagne.

Se l'esercizio si fa senza l'impulso nervoso della gioia e della buona voglia, non ha alcun valore fisiologico, non fa alcun benefizio alla salute. Oh quanta noia e stanchezza dimostrano le collegiate alla classica passeggiata in colonna di due a due Ebbene appena giunte a casa ed abbandonate alla ricreazione ed ai giuochi vi spiegano vigoria, destrezza e forza di cui non si sarebbe sospettato poco prima Tale deve essere della ginnastica, cioè una lezione in cui non vi sia l'austera autorità del maestro, una lezione la quale allieti l'animo e dilati i polmoni all'aria ed alla serenità, apra il cuore e la mente.

11° Non spingete l'emulazione fino alla mortificazione morale; le allieve meno robuste saranno mortificate, avvilite, e si daranno a sforzi muscolari superiori alle loro forze per non parere da meno delle loro compagne. In ambedue i casi vi è danno e pericolo.

E qui mi giova il ripetere che l'esercizio ginnastico per le giovani donzelle non deve di molto mai oltrepassare i limiti di un esercizio elementare, e di un giuoco cinesico. Le differenze individuali relativamente all'attitudine, allo sforzo muscolare, alla destrezza e sveltezza dei movimenti delle membra sono grandissime in ragazze di stessa età e condizione civile, per cui non è possibile pretendere eguale progresso negli esercizi. E siccome la ginnastica non costituisce un ramo dell'insegnamento classico, così

766

non dovrebbe far parte degli esami, non dovrebbe entrar nel vaglio dei meriti per i premi alle alunne.

La ginnastica è un esercizio igienico, è introdotta nella educazione femminile quale esercizio igienico, a nulla più; ed in questo esercizio progrediscе chi più, chi meno, secondo la propria salute, costituzione, temperamento, e costruzione fisica, e d'altronde sappiamo che anche il più semplice esercizio elementare delle estremità superiori ha un'importanza ed efficacia al nostro punto di vista grandissime.

12° Terminati gli esercizi sarà vietato assolutamente alle allieve di coricarsi sull'erba, in corrente d'aria, e bere bevande ghiacciate

È cosa ovvia che il sudore di cui è madido il corpo per la troppo rapida evaporazione in simili casi assorbe il calorico del corpo, e può determinare inconvenienti di salute.

13° Molte allieve accusano dolentazioni nelle membra dopo la prima lezione di ginnastica a motivo degli sforzi e fatica muscolare, alla quale non sono abituate.

Tali dolori non hanno importanza. Colla continuazione anzi degli esercizi cessano i dolori, ed i muscoli acquistano vigore e forza.

MASSIME E PENSIERI IGIENICI

— La salute è il maggiore dei beni; la bellezza non viene che in second'ordine; la ricchezza occupa il terzo posto. PLATONE.

— Per l'anima umana un corpo ben sano è un ospite; un corpo malaticcio è un carceriere. BACONE.

I DISCORSI DELLA MIA VECCHIA AMICA

Osservazioni ed esempi sulla educazione pratica.

I.

Io ho un'amica, vecchia, e non di rado malata, che volontieri conversa, e con mente lucida e parola pronta giudica delle persone e dei fatti con sano criterio. Non è una vecchia brontolona che rimpianga il passato, e per sistema gli faccia di continuo l'elogio funebre, nè una saccente innamorata delle proprie idee, e invanita di saper mettere insieme quattro parole, è una donna di modi semplici, che ha saputo rettamente educare se stessa e altri, e vale per buon senso pratico e per ingegno molto più di quanto ella medesima suppone. Per esempio quando parla della difficoltà di educar bene la gioventù (soggetto che io destramente, per farla discorrere, metto in campo spesso), ella dice che fonte di ogni buona riuscita è dapprima la concordanza fra il precetto e l'esempio, poi la giusta misura degli affetti acciò non si tramutino in passioni, dei desiderii acciò non producano infelicità immaginarie, e quindi un esercizio di continua e moderata attività sì per lo spirito che pel

corpo. « Già, ella prosegue, tutto sta nel posare solide basi: la buona volontà e un ben inteso amor proprio suggeriscono il resto, e il buon avviamento porta i suoi frutti. Sì, la buona educazione deve cominciare per tempo, più che non si crede; fino, direi, dalle fasce, non per modo di dire, cioè per indicare che bisogna sollecitamente cominciare a educare con rettitudine i fanciulli, sì bene per dire che fino dal primo albore d'intelligenza e di volontà che si sviluppano nel bambino, più presto che non si pensa, conviene dar principio alla educazione del cuore, che è la più difficile, la più importante, ed è la prima, giacchè la mente poi si adornerà a mano a mano che con gli anni le facoltà intellettuali si svilupperanno. Ecco la parte di educazione affidata alle madri. Dissi l'educazione più importante, perchè la scienza con una certa dose d'ingegno si acquista anche da adulti, ma la bontà di cuore è un senso che bisogna coltivare attentamente come una pianticella delicata, se non si vuole vedere svanire come il profumo di un fiore avvizzito. Al sapiente tristo io antepongo l'ignorante buono, perchè almeno se la vita di questo con la bontà non sarà di esempio alla gente, passerà nel mondo umile e inosservata, senza attirare gli sguardi scandalizzati come la tristizia del primo. Perciò bisogna coltivare più presto e più a lungo che non si crede, questa dote amabile che ci spinge ad amare. Una scoperta scientifica, un ardito volo di fantasia, uno squarcio di eloquenza ci fanno inarcare di stupore le ciglia, ma un atto di bontà ci fa sentire, ci fa amare,

ci fa piangere di tenerezza. È tanto rara la felicità, che è giusto compenso alle triste vicende della vita, sentirai talvolta l'animo rinvigorito, rinfrescato (per dir così) dalla bontà dei nostri simili. E per non parlare che delle donne, che consolazione potrà recare alla famiglia una giovine, per esempio, espertissima nel suono, nel canto e nel ballo, in lingue straniere e nelle storie, se non è corredata di bontà? Che mi vale, a me, la fina coltura, il modo cortese di favellare, le spiritose risposte, il brio, l'eletta forma delle vesti, se in quel cuore non trovo nulla, nulla, se non che la vanità? Questa giovine diventerà madre, e che me ne farei di una madre, che attendendo sempre ad ornarsi lo spirito e la persona, non sapesse vigilare sui figli fino dai primi mesi per iscansarli dalle male abitudini, e istillar loro la bontà dell'animo, che è fonte di ogni bell'atto, e infino di quel buon senso squisito e tatto gentile, che ci fan cari ad ognuno? »

Queste parole erano dette dalla mia amica mentre noi sedevamo un giorno di estate in un pubblico giardino, dove in maggior numero convenivano madri coi loro figliuolini, donne di servizio con ragazzi, e balie coi loro lattanti. Di faccia a noi, a una certa distanza che non comportava l'udire i nostri ragionamenti, sedeva una mamma di civil condizione con due bambine, e più discosto un'altra con un figliuoletto di sette anni incirca. — « È proprio vero, diss'io, l'educazione comincia dai primi mesi del nostro vivere, la nostra prima maestra è la madre, che dà lezioni di continuo e talora senza accorgersene, e dalle quali de-

riva il nostro cattivo o buono avviamento... » — « Vedi dunque, replicò l'amica mia, di quanto criterio, di quanto accorgimento convien che sia dotata una madre, e come ella debba sempre vigilare se stessa in ogni atto, in ogni parola, per non attenuare o distruggere con l'esempio il precetto, per non turbare insomma quella concordanza fra il detto e il fatto, di cui parlavo poc'anzi. » — « Perciò, soggiunsi, bisogna ch'ella attenda a perfezionarsi, altrimenti... » — « Altrimenti, interruppe la mia vecchia amica, darà inavvedutamente delle lezioni che poi non vorrebbe aver dato... » Queste ultime parole furono troncate a mezzo dalla voce spaventata di quella mamma che sedeva dirimpetto a noi con le sue bambine, a una delle quali si era accostato un cane per farle festa. — « Bada, bada, esclamava balzando in piedi, bada, ti morde quel canaccio.. oh! Dio! ti morde (e la bimba cominciava a tremare). Va via, va via bestiaccia... » E il povero cane se ne andava via a orecchi bassi e con la coda fra le gambe. « Hai avuto paura eh, poverina? Oh! Signore! che viso bianco!... » Infatti la bambina impallidita e tremante si atteggiava al pianto, quando l'altra, che si era alzata per raccattare un sasso e tirarlo al cane, inciampò nelle vesti di sua madre e cadde. Un urlo strepitoso, che impaurì la bambina più della caduta, sfuggì alla mamma, che corse tosto, in men che noi dico, a rialzare di terra la figliuolina, se la tolse in braccio, l'accarezzò, le fece annasare l'acqua odorosa, parlando sempre del gran spavento suo, e dal rimescolamento che dovea aver avuto la sua

Beppina, come se il sangue corresse a rivi. Per buona fortuna la Beppina non ebbe nè contusioni nè scalfiture, altrimenti non so a quali smanie si sarebbe lasciata andare la madre. Disse allora l'amica mia: — «Ecco una lezione di paura che ha dato per ciascheduna alle sue figliuole quella mamma, per un amore malinteso, e per non aver saputo vigilarai abbastanza; lezioni che si ripeteranno chi sa mai quante volte fra settimana: ne consegue perciò in quelle piccole menti che ogni cane si avvicinerà con le feroci intenzioni della iena, e ogni caduta sarà cagione poco men che di morte; cosa che non gioverà punto alla salute di quelle bambine, che a dir vero non è florida, per quanto dimostra la cera macilente di quei due visucci pallidi» — «E nemmeno, replicavo io, gioverà al loro carattere che si anderà sviluppando timoroso, diffidente, forse vile... » — «E crudele, non hai veduto che la Beppina prima di cadere stava in procinto di scagliare un sasso a quel povero cane? Il sentimento della propria difesa in un pericolo, spesso immaginario, ci esalta la fantasia a segno da spingerci talora alla crudeltà.

«Ma tornando a parlare di quella mamma, ti dirò che io la conosco un poco, perchè ella abita dirimpetto a casa mia; e so che fino ogni piccolo insetto desta in lei tremenda paura: quando vede lampeggiare, e ode in lontananza la romba del tuono, non ti so dire da quale e quante spavento sia soppraffresa, ti basti ch'ella corre affannata a rimpiattarsi in camera al buio, ficcando la testa fra le materasse per non vedere nè udire.» — «E le bambine? » chiesi io sorridendo. — «Le

bambine per ora fanno altrettanto; ma chi dice a noi che in seguito la mamma non corra rischio di essere derisa dalle figlie? Se di giunta poi vi sarà la serva che le minaccerà dell'apparizione dell'orco e delle streghe, ti lascio considerare come potrà progredire l'educazione di quelle creature, le quali poi in simil modo educheranno i figli, e si perpetuerà così la sobiatta dei pusillanimi, schiavi della paura. Ecco dunque che lezioni di questa fatta, date dalle madri senza accorgersene, generano cattive conseguenze: la paura che i ragazzi non dovrebbero sapere se esista, la paura, parola che nemmeno dovrebbero mai pronunziare, toglie loro la tranquillità, menoma loro la salute, li fa vigliacchi e ridicoli, e inoltre può attenuare col tempo la fede nell'autorità materna. » In questo mentre quella mamma col suo bambino di circa sette anni, che dianzi accennai essersi seduta vicino, passava presso di noi, dopo aver detto addio a una amica, con la quale stette a parlare a lungo, e diceva al fanciullo, non tanto piano che non potessimo udire: — « Bada bene, Luigino! Io non voglio che tu dica al babbo che ho discorso con la Maria. Sai, veh!.. » — « Perchè non l'ho a dire?... » — « Perchè... perchè tuo padre non vuole che io pratichi la Maria, ed io la voglio praticare, ecco fatto. Promettimi dunque di non dirglielo. » — « Sì, te lo prometto, ma come farò se il babbo mi domanderà: « Hai trovato nessuno? » Oppose il bambino che al sembiante sveglio dimostrava non poca intelligenza. — « Devi rispondere franco: « non ho trovato nessuno », come facesti l'altro giorno,

e basta. » — « Ecco una mamma che insegna a dire le bugie al figliuolo, esclamò la mia vecchia amica; nel tempo stesso ch'ella non gli dirà certo: è bene che tu dica bugie, o le bugie qualche volta fanno comodi e simili; ma invece darà come precetto, parlando sul serio, che le bugie non si devono dire: inoltre essa gli dà un esempio di disobbedienza, opponendosi al volere del marito, che non vuole abbia per amica quella tal Maria: vedi bene che la lezione è doppia, e doppiamente toglie ogni validità al precetto.

« Dalla scrupolosa concordanza fra il dire e il fare, osservata fino dai primi anni, emergono grandi utilità per l'età più adulta: chiarezza d'idee, giusta applicazione di concetti, fermo volere, opinioni salde, irremovibili, quella integrità di carattere, insomma, fonte del vero decoro, della vera dignità di se stessi. Diversamente operando nasce quella oscillanza di volontà, quella volubilità d'idee, quel transigere con le proprie opinioni, una fede languida nel bene, una fiacchezza di propositi che ci possono indurre a scambiare il vero col falso. » Così parlando noi ci eravamo alzate dal nostro sedile, e ci avviavamo per uscire dal giardino, quando mi accorsi di una frotta di donne, che ciarlando camminavano innanzi a noi; una di loro teneva a bada le altre narrando a lungo le stranezze e le malignità di una sua pigionale, [ed aveva per mano una bambina che stava a bocca aperta tutta intenta a udire i discorsi della mamma. Io guardai la mia compagna accennandole quella bimba. — « Di bene in meglio, mi disse l'amica all'orecchio; non

274

manca nemmeno la lezione di maldicenza. Dire che la maldicenza è vizio abbietto che fa vergogna più al vituperatore che al vituperato, sarebbe inutile, sono cose vecchie, dette e ridette, forse non abbastanza capite: dico solamente che se quella mamma è tale da sentirsi il prepotente bisogno di dira male di qualcheduno, porti almeno rispetto alle innocenti orecchie della sua figliuola, e si sfoghi non udita da lei. Come mai l'amor materno, che è sì grande, non le ispira un pensiero di prudenza e di ritegno? Assuefatta quella bambina fino dai primi anni a udir lacerare spietatamente la riputazione altrui, la maldicenza le parrà, se non una bella dote, un difetto innocuo, un difetto inerente alla natura umana, e forse un vasto campo per far mostra di spirito, nè mai capirà (se non forse a proprie spese) le triste e talora irrimediabili conseguenze della maldicenza, che io chiamerei madre della calunnia. Suppongono forse che i figliuoli non abbiano orecchie al pari di noi, e perspicacia, e memoria più che non comporterebbe la tenera età? » In questa eravamo giunte alla porta di casa della mia vecchia amica, e stavo per accomiatarmi da lei, quando venne a passare lì presso una signora con due ragazzetti; la quale, salutata la mia compagna, si fermò a discorrere alquanto con lei. Poi nel lasciarla: — « Conduco, ella disse, questi figliuoli a prendere il sorbetto, perchè sono stati buoni, oggi: vede come sono contenti! Ormai lo sanno: quando sono cattivi, o non studiano bene, li gastigo sempre col toglier loro il dolce a tavola o il gelato la sera. » E inchinatasi a

entrambe ne andò ai fatti suoi — « E così io li educo alla ghiottornia, ella doveva aggiungere » . esclamò la mia amica, non appena quella mamma si fu discostata. Poi replicò: « Ma ella non se lo pensa nemmen per sogno, e all'opposto son certa ch'ella si stima eccellente educatrice, perchè sa premiare i portamenti buoni, e gastigare i cattivi. L'intenzione sarebbe ottima; ma è l'applicazione che repugna al buon senso, a quel buon senso che tanto deve presedere alla scelta delle punizioni e delle ricompense; altrimenti il rimedio sarebbe peggiore del male, e i fanciulli s'indurrebbero a operar bene per egoismo, non per sentimento del proprio dovere, per soddisfare le proprie passioni, non per rispetto di se medesimi, come quei due ragazzi che adempiranno ai loro obblighi per amor della gola. Tu vedi, dunque, che paura e crudeltà, bugia e disobbedienza, maldicenza e ghiottornia sono difetti generati e alimentati da un primitivo metodo di educazione materna, se non addirittura cattivo, ma che procede alla leggera, senza fondamento di rettitudine, difetti che poi col crescere della età porteranno pessimi frutti, non riuscendo a estirparli, o per lo meno faranno durare molta fatica ai precettori e alle istitutrici ovvero ai genitori che si adopreranno per isvellerli dall'animo degli alunni o dei figli. »

Ci separammo; ed io nel tornarmene a casa pensavo: i discorsi della mia vecchia amica mi sembrano basati sul vero: eppure molti li taccerebbero di cose ripetute, omai vecchie, e non attuabili, e si metterebbero l'animo in pace, altri chiamerebbero

debolezze inseparabili dalla natura umana i difetti di educazione accennati dalla mia amica, e taluni poi (veri moralisti da parata) ragionando sul sodo come lei si mostrerebbero convinti di quelle verità, ma pronti sempre, alla più piccola occorrenza, a contraddire col fatto i bei paroloni che non costano fatica. Forse il guaio deriva da pensare poco a quello che uno fa o dice, e da non conoscere abbastanza se stessi.

II

Entrando un giorno in casa della mia amica, la trovai con una signora che appunto prendeva commiato da lei, e le diceva: — « Sì, le ripeto che il suo consiglio mi piace, e a quello mi atterrò. » Poi se ne andò salutandoci entrambe. — « Vedi, mi disse l'amica mia poichè fummo restate sole, quella è una madre che *ha intelletto d'amore*, che non solo *pensa* e in conseguenza ragiona a tavolino (per dir così) all'usanza di tante altre, ma agisce pensando, e mette in pratica i bei ragionamenti, dei quali non costa niente fare sfoggio parlando. È madre di tre care bambine che il padre vorrebbe educare con fina istruzione, e proponeva perciò di collocarle nel più accreditato educatorio della città, ma non volendo la madre separarsi dalle sue figliuoline, il padre avea condisceso a lasciarne in sua custodia una sola, ed ella, benchè a malincuore, aveva aderito. Tuttavia, narrandomi il

fatto, le dissi, che a mio parere, tale determinazione poteva produrre qualche inconveniente, come una perzialità materna per la figlia restata in casa, e meno amor fraterno tra di loro (perchè ogni affetto si cementa con la consuetudine), e gelosia forse, e un certo antagonismo per la diversità di educazione. — Perchè non le educhi da te, facendole istruire da valenti maestri? — le ho detto vedendo che le mie obbiezioni l'avevano posta sopra a pensiero. Tu capisci che il dedicarsi all'educazione dei proprii figli non dovrebbe essere sacrifizio per una madre; ma se tale qualche volta apparisse, qual è il sacrifizio che l'amor materno, per il bene dei figli, non sia disposto a fare? Potrebbero dirmi alcune madri: — noi allora dovremmo essere morte al mondo! — e che cosa sperate, risponderei, dal mondo per anteporlo al vostro dovere, e al bene dei figliuoli? Che cosa vi darà il mondo di sì prezioso che compensi la pace della vostra coscienza e la rettitudine e l'istruzione dei vostri figli? Oltre all'adempimento del proprio dovere, e alla maggiore accuratezza della educazione materna, come parte interessata, ne deriva quella parità di principii che alimenta gli affetti e mantiene salda la concordia domestica. Io conobbi una famiglia composta di marito, moglie e due figli. Uno di quei fanciulli in tenerissima età, chiesto dalla nonna che abitava in una città lontana, fu affidato a lei, non senza titubanza e grave dolore della madre; ma quelle potentissime ragioni d'interesse, che, pur troppo, hanno virtù di appianare ardue difficoltà, fecero svanire ogni dubbio: l'altro

fu educato in famiglia. I due fratelli crebbero molto diversamente: quello che stava con la nonna fu educato dai gesuiti, e non occorre dire quali principii professasse da adulto, quello che non si separò dai genitori, avviato a studi severi e senza pregiudizi, entrò nella milizia, dove si segnalò per ingegno e per ardire. Ma entrambi si conoscevano per fratelli, di nome soltanto, non di affetto; non che fratelli nemmeno erano amici tra loro, tanto che mai poterono dar alla lor vecchia madre la consolazione di vederli convivere insieme. Entrambi per principii di opposta natura, furono avversi l'uno all'altro, e sempre irrimediabilmente divisi di opinioni e di affetti.

« E per portarti un esempio (io le diceva) che più si confà al tuo caso ti racconterò di due amiche maritate in due terre piccole e remote, dove non era modo a educare finamente i figliuoli. Una di esse era madre di due bambine, ch'ella accuratamente educò da sè, fino al finir dell'infanzia; poi indusse il marito per amore di quelle, a traslocare le famiglia alla capitale, per provvedere alla coltura del loro ingegno, dopo aver posto salde basi a quella del cuore; e ciò avvenne non senza grave dispendio e scomodo dei loro negozi. L'altra amica aveva tre figlie, di età assai dispari tra loro, poichè quando la maggiore contava dieci anni, la seconda era sui cinque e l'ultima nata appena. Il padre dedito soltanto agli affari e all'aumento annuale del suo patrimonio, il più cospicuo di quella terra, non si dava pensiero dell'istruzione che in avvenire sarebbe stata necessaria alle sue figliuole,

pago ch'elle crescessero sane e robuste, e buone massaie. La madre, nata in una grande città, e allevata a qualche assuefazione signorile, ch'ella ebbe a dismettere non appena traslocata in quella terricciuola, sognava talora qualche studio geniale per le sue figliuole, un avvenire, insomma, diverso, anche stimolata dalle lettere che di tanto in tanto le scriveva l'amica sua trasferita alla capitale per educare bene le figlie; ma erano barlumi fuggitivi che svanivano nella molteplicità delle sue occupazioni domestiche, e nelle cure materiali di madre: tanto più ch'ella non avrebbe mai potuto indurre il marito a stabilirsi in una grande città. La maggiore di quelle fanciulle crebbe, dunque, senza niuna coltura di mente, talchè a diciotto anni l'unica sua scienza era saper leggere e scrivere, cioè scrivere il suo nome, perchè all'infuori di questo non si sarebbe avventurata per non naufragare negli scogli dell'ortografia, e unica occupazione starsene in cucina a manipolare ghiotti manicaretti o dolciumi. (Non ridere, perchè quanto ti narro è pretta verità). Ma questa giovine aveva uno zio celibe, fratello del padre; uno zio che viveva alla capitale, uno zio di larghe vedute, disinvolto, generoso, culto: il genio della famiglia. Questi, fatto un breve soggiorno dal fratello e accortosi tosto della mancanza d'istruzione della sua nipote maggiore, assai se ne dolse coi genitori, disse che quella non era educazione confacente alla civiltà del tempi, ed in ispecie trattandosi di giovinette ricche e di buon casato, e dichiarò ch'egli non poteva permettere crescesse così ignorante anco

la secondogenita, ora sui tredici anni, perciò senza indugiare egli medesimo l'avrebbe condotta alla capitale per affidarla alle maestre di un educandato allora in gran nome. Questa proposta non dispiacque, massimamente alla madre che sapeva quanto progredissero negli studi le figlie dell'amica sua; nonostante fu combattuta da qualche obiezione; ma non avendo da opporre molte ragioni in contrario, e dall'altro lato non dovendo, nè volendo contradire lo zio, fu deciso di secondare i desideri di lui senza dilazioni, essendo il padre della fanciulla assuefatto a non mettere tempo in mezzo tra un negozio stabilito e il disbrigo di esso. Tu capisci che per uomini siffatti le vicende della vita sono una serie continua di affari. Non credere già che la separazione accadesse ad occhi asciutti, no davvero; la famiglia era concorde e affettuosa, ma erano tutti così convinti di operare il bene di quella figliuola, che nessuno se ne addolorò sul serio: la certezza di una felicità futura ci da animo a sopportare con forte pazienza i mali presenti Ma trattandosi dell'avvenire vi può essere certezza? Tutto sta nel modo col quale si considerano i fatti; considerandoli a seconda dei nostri desideri, da un solo lato, dal lato bello, si può stare con l'animo riposato, ma volgendoli e rivolgendoli da ogni parte la certezza di un bene futuro si attenua, diventa forse speranza, e forse anche questa svanisce. Nel nostro caso, dal lato della istruzione, era facile arguire che le speranze si sarebbero convertite in certezza, quando in capo a quattro anni quella giovanetta tornerebbe in

seno alla famiglia: e tornò infatti adorna di non pochi pregi di mente. Faceva leggiadri ricami, suonava il pianoforte, declamava poesie, sapeva i principali fatti della storia antica e moderna, e parlava francese, cosa che stupì e tenne a bocca aperta i genitori e le sorelle che non ne capivano un'acca. Ma l'educazione del cuore, vale a dire la bontà ed il criterio, applicati fino alle minute occorrenze giornaliere della vita, avevano progredito di pari passo con la coltura dello spirito? Niente affatto. Ti basti che non appena ritornata in famiglia costei, si turbò e sparì quella concordia omai proverbiale in quel luogo. Perduta in quattro anni l'assuefazione degli usi casalinghi, dei modi semplici, dei pochi desiderii, delle faccenduole più campestri che cittadinesche, la nostra giovinetta educata ora signorilmente non sapeva che cosa far di sè. Allo sbalordimento dei primi giorni successe la svogliatezza e il malumore, e quel ch'è peggio una certa aria sprezzante che mal si confaceva al rispetto e all'amore dovuti ai genitori e alle sorelle. In convento le avevano detto ch'ella era tanto ricca, avevano tanto decantato il suo ingegno, l'avevano stimata degna di un sì bell'avvenire! Ed ora essere costretta a convivere con gente che non la *capiva*, con gente ignorante che se ne stava contenta agli usi di Noè. Perchè, come già dissi, erano gente alla buona, che non sentivano il bisogno delle raffinatezze della vita, gente di buon senso e di buon cuore che non avrebbero fatto male ad una mosca, economi per loro stessi, larghi coi poverelli; ma, sicuro, a istru-

zione stavano male davvero, e talora in fatto di geografia e di storia, ingenui come erano, così all'impensata si lasciavano sfuggire di bocca spropositi, che facevano arrossire di sdegno la figlia dottoressa. L'ignoranza poi della sua sorella maggiore non aveva misura per lei, come non aveva misura il disprezzo che sentiva e che apertamente manifestava per quest'essere monco, com'ella diceva, col quale non poteva conversare in lingua francese. Ah! quel non essere intesa ed apprezzata quando ella cinguettava in quella lingua, era una spina che acutamente le trafiggeva il cuore! ...» — « Ma perchè, esclamai, perchè non si diè piuttosto a istruire, caritatevolmente, la sorella? » — « Perchè tutta la sua istruzione posava sopra un fondo d'ignoranza: aveva la mente raffinata e il cuore ignorante. Però il naturale amor proprio aveva in lei preso carattere di vanità, che genera poi la presunzione e la boria. Le saltò in testa di essere sacrificata (cosa alla quale inclinano facilmente le donne, e in ispecie di quella fatta), dallo scontento scese all'intolleranza di tutto e di tutti, nulla le andava a genio, di nulla si appagava, ogni cosa la eccitava al disprezzo; modi, che anzichè indurre a usi più civili, alienavano gli animi, e facevano sorgere mille motivi di discordia, e anche di rammarico, specialmente nella sorella maggiore, che si addolorava confrontando la sua ignoranza con l'istruzione della sorella, e s'ingelosiva e si appassionava pensando che quella sarebbe più accetta al padre e alla madre, e a poco a poco le toglierebbe anco la sua parte d'affetto. Come

ne fossero dolenti i genitori, e quanto si pentissero di averla fatta educare lontano da loro, ti lascio considerare: e allo zio, che, non convivendo in famiglia, e appagandosi di udire, una volta l'anno, una bella sonata sul pianoforte o di sentire declamare il *cinque maggio*, proponeva simile educazione per la sorellina minore, addirittura risposero che non volevano a nessun costo separarsi da lei. Non già che anteponessero la rozza educazione della figlia maggiore a quella dell'altra, ma provvisti di buon senso come erano, capivano che gli eccessi sono sempre da sfuggire, e che l'educazione va adattata alla condizione in cui viviamo. Allora la madre, a cui il cuore, non d'altro sollecito che del bene di quella figliuola, tenea vece di sottile criterio, deliberò, d'accordo col marito di fare un'altra prova di educazione sulla terza figlia, affidandola alle cure di una istitutrice, che convivesse con loro, e capisse che l'acquisto di cognizioni e gli studi geniali non devono far tralasciare i lavori donneschi e il pensiero per il buon andamento della famiglia. Così fu fatto, e l'esito superò la buona espettativa; giacchè, per fortuna, si abbatterono in una istitutrice ottima per carattere, perspicace e culta, che fu degnamente corrisposta dall'alunna.

« Questa ora è madre di famiglia, ed è contenta perchè è buona, e sa spartire il tempo fra i doveri di madre, di donna di casa, e fra qualche gentile occupazione, ed è in grado d'istruire da sè in molte cose i figliuoli, a grandissima consolazione della madre omai vecchia, che non ha più da invidiare l'edu-

cazione delle figlie della sua amica, le quali già da molto tempo hanno dato splendida prova di madri che a un rigoroso buon senso accoppiano retti principii e cultura di mente. Di più, l'esempio della sorella minore non fu senza frutto per le altre due, che accasate, la maggiore in una città grande, e la seconda in una cittaduzza di provincia, doverono convincersi la prima come non basti per farsi accetta a una famiglia di civil condizione essere esclusivamente buona massaia a intero scapito dell'istruzione, e l'altra che è forza accoppiare bontà di cuore e semplici usi alle doti della mente per ispirare considerazione ed affetto: il che le stimolò entrambe a migliorare se stesse. Suggellando la mia chiacchierata, io diceva alla signora che poco fa meco si consigliava, che il fatto da me narrato non è da stimarsi regola generale e può avere delle eccezioni, ma è altresì nostro debito, per evitare dispiaceri, di mantenere tra i nostri figli parità di educazione, attendendo sollecitamente a quella del cuore; perciò non approvavo che due delle sue bambine fossero collocate in convento, e l'altra restasse con lei. O bisogna, a parer mio, porle colà tutte e tre, o meglio, come a me piacerebbe, educarle sotto ai propri occhi, con maestri abili, che facilmente possono sceglìersi fra i tanti di una grande città com'è la nostra; della quale opinione, mi pare, ch'ella siasi convinta. ..» — « Perchè ella *intende* e *pensa* », diss'io. — « Quando, proseguì la mia vecchia amica, una madre *intende* e *pensa* l'amor materno ha solide basi, e non può crollare e sprofondarsi nell'amore falso, che io

chiamerei amore egoista, che contenta se stessi, e non ha in mira il vero bene dei figliuoli, i quali, spesso, disgraziatamente, servono come giocattoli di lusso ad attestare soltanto il buon gusto della elegante mammina.... »

III.

La mia vecchia amica è stata costretta per qualche giorno a non alzarsi dal letto, per quella sua mal ferma salute, che sì spesso le dà travaglio. Ma ora ha incominciato a star meglio, passeggia un poco, lavora, e da ieri in poi gode qualche momento dell'aria aperta, sedendo sulla terrazza che sporge a tergo del quartiere ch'ella abita, e dove io le tengo compagnia con qualche lettura gradita.

Un rosaio *semperflorens* inghirlanda per metà il parapetto della terrazza, dagli altri lati una spalliera di gelsomini, piantata come il rosaio nel sottoposto orticello, s'inalza rigogliosa al di sopra del muro, quasi cercando aria e luce maggiore, e intreccia fiori e foglie, e confonde il candore dei primi col lieto colore delle rose. In faccia e all'intorno, altri orticelli intersecati da muri di confine, e più o meno coltivati con amore, più lungi qualche terrazza, e fiori dappertutto ed erbe odorifere, da cui, sulla sera in ispecie, emana e si diffonde, quasi a ondate, un profumo commisto di acuto e di soave. Io stavo dunque leggendo

ad alta voce all'amica mia, quando uno scoppio di pianto troncò a mezzo la lettura e ci fece ad ambedue porgere attentamente l'orecchio dal lato donde proveniva quel disperato singhiozzare. La voce, a quanto ci parve, era femminile e di persona appena uscita dalla puerizia: ci perve pure di udire qualche voce diversa che tentasse di far tacere quel pianto, ora sgridando, ora accarezzando; ma dico ci parve, perchè le strida acute della piangente soverchiavano ogni altro suono. — « Che cosa mai sarà accaduto? diss'io; qualche capriccio non soddisfatto, forse, qualche dispetto ricevuto, o qualche frodicciuola scoperta? »

— « E chi ti dice, soggiunse la mia vecchia amica, che la colpa sia di questa bambina, s'ella piange così disperatamente? »

— « Oh! si sa, replicai, i fanciulli e spesso anco gli adulti inclinano a esagerare il dolore più dell'allegrezza, perchè fanno assegnamento sull'altrui pietà per conseguire più facilmente ciò che richiedono per grazia più che per diritto, e certo il fine non è infruttuoso, chè il pianto dei fanciulli rattrista sempre e commuove. Mi sento stringere il cuore quando mi avviene di udir piangere un bambino. Tanti motivi di lacrime abbiamo da adulti, e così pochi di giubilo, che questo *re dell'allegrezza* dovrebbe trascorrere almeno l'infanzia e la puerizia senza che il pianto turbasse mai la sua serenità, senza che mai i segni del dolore o dell'ira scontorcessero quei soavi lineamenti. Io vorrei che su quei visetti paffutelli e vermigli non lampeggiasse che il riso, immagine del-

l'infanzia! » — « Forse il pianto è l'immagine della vita, rispose l'amica mia, e tu vorresti cosa impossibile: il pianto è la prima lingua dell'uomo, come già disse un illustre poeta moderno. Ma tanto il cedere per compassione alle prime lacrime dei fanciulli, quanto il fomentar loro le cagioni di pianto per incuria, o per assuefarli a soffrire, è cosa nociva all'educazione, e le madri dovrebbero pensarvi per tempo; dacchè nel primo caso la madre si fa schiava di ogni capriccio dei figli che adoprano la natia accortezza per speculare sulla tenerezza materna, nell'altro caso poi i ragazzi o si assuefanno piagnolosi e di un sentire debole e malaticcio, ovvero all'opposto crescono col cuore indurito, piangendo per abitudine o per noia, come per noia si sbadiglia. E per tornare a dire sul primo caso, mi rammento che una bambina, a cui il padre faceva continui e spesso ricchi regali, richiesta se fossero premio a buoni portamenti e a progresso negli studi, rispose: « eh! no; quando voglio una cosa basta che io mi metta a piangere, e il babbo allora mi contenta subito. » — « E siccome, replicai, siamo più pronti ad ammirare l'arguzia nelle risposte dei fanciulli che a dedurne un principio di male, quelle parole avranno mosso a riso chi le udì, e non a rincrescimento per il germe di simulazione che vi apparisce chiaro, e da cui presto sarà generata l'ipocrisia. » — « L'ipocrisia è odiosa in tutti, come ognuno sa, ma nella gioventù poi, e singolarmente nei fanciulli, riprese la mia amica, è tal mostruosità che stringe il cuore più che quattro lacrime spremute da un ghiri-

288

bizzo non soddisfatto: l'ipocrisia in quelle anime, simbolo di semplicità e di candore, è tal macchia che fa inorridire; e tutto ciò che lede o leggermente adombra la verità, dalle cose più serie ai più innocenti scherzi dovrebbe rigorosamente, senza misericordia, essere sbandito da ogni maniera di educazione. Bisogna assuefare per tempo i ragazzi a essere schietti fino con loro stessi, cioè a non manifestare mai desideri che non hanno, affetti che non sentono. Io vorrei che ogni madre fino dai primi anni educasse i figli alla religione, per dir così della verità, e se ne facesse guida a ogni ammaestramento, scopo a ogni esempio, stella polare di quanti insegnamenti morali o intellettuali richieda una completa educazione. La verità, madre di rettitudine, è la luce che deve irradiare i passi di ogni civile progresso, è la fonte del bello e del buono, sia nelle arti come nei costumi, è il vessillo della vera civiltà, che non potrà mai percorrere libera e trionfante la sua via, finchè per ogni dove non sia estirpata la falsità da cui emanano l'ipocrisia, la frode, la corruzione. Il capitale nemico poi della schiettezza è quell'amor proprio che spesso prende carattere di vanità, perciò vorrei che i fanciulli si educassero al culto del vero, più che al culto di se stessi. »

Intanto il piangere udito poco fa ci giungeva all'orecchio più debolmente, come se la persona che piangeva si fosse internata in qualche stanza riposta: ora non si udiva che un lontano gemito; poi non si udì più niente — « Abita in quella casetta un calzolaio,

padre di cinque figliuoli, e la fanciulla che piangeva deve essere la maggiore: non manca la voglia di lavorare in quella famiglia, nè il guadagno, ma non so perchè vi manca la pace, chè spesso odo uno schiamazzo di voci adirate, sebbene non avessi mai udito un piangere accorato come quello di poco fa. » — « Povera bambina! Chi sa che non avesse ragione più lei di piangere, che altri di sgridarla o percuoterla? Perciò, seguitai, insistendo su quel che dicevo poc'anzi, mi piacerebbe che ai fanciulli fossero risparmiate lacrime più che si può, perchè finalmente mi para che stia in noi, e sia quasi nostro dovere di non contristar loro quegli anni di gaia spensieratezza che rapidi si dileguano per non tornare mai più. » — « È vero, mi rispose, e invece molte madri, e specialmente campagnuole o popolane, sanno tanto per prova che tutti i bambini piangono, anzi sono così convinte che devono piangere, che si mettono l'animo in pace, e nemmeno cercano d'investigare la cagione di quei pianti, nè di evitarli, nè di attutirli. Mi rammento di aver conosciuto una ragazza campagnuola, che pel florido e geniale aspetto avremmo potuto chiamar bella, se non avesse avuto l'andatura zoppa, anzi sciancata, prodotta da una caduta mentre era lattante. E quando (mi narravano) incominciò a fare i primi passi, ella non faceva che piangere, nè mai si sfogava abbastanza, benchè la sgridassero, o non le porgessero ascolto. Ora, dico, se per tempo avessero avvertito quel pianto, indovinando con pazienti e sottili indagini il motivo, che la bambina non poteva

manifestare con la parola, quella poverina avrebbe sofferto meno, e con una cura sollecita e adattata al caso poteva sfuggire il bel frutto dell'incuria, cioè la disgrazia di camminare malamente per tutta la vita. Fatti simili a questo non sono rari per certo, in ispecie fra la gente di villa, dove i bambini sono poco vigilati, e dove dalla sbadataggine e dall'ignoranza derivano casi assai più tristi di quello, e più spesso di quel che possiamo immaginarci. Vedi adunque come e quanto importi per i fanciulli di essere circondati, fino dai primi mesi del viver loro, da gente attenta, e di sottile discernimento che tutta si adopri al bene della educazione fisica. Anche vorrei che la madre non fosse ignara di qualche nozione d'igiene pratica, per potere all'occorrenza apprestare un conveniente rimedio, o sollievo ai patimenti dei figli in un caso di poca importanza, o in uno improvviso e in luogo dove non può aversi un medico immediatamente. Che nessuno qui si metta in pensiero: io non consiglio alle donne un corso di patologia; dico solo, e dovrei esser capita per questa odierna mirabile tendenza che dalle cose piccole alle grandi spinge tutti a valutare più la sostanza dell'apparenza e a coltivare e trar frutto dalle nostre facoltà sì materiali che intellettuali, dico solo che essendo obbligo delle madri di adoprarsi con tutte le forze loro al bene dei figli, e fondamento di questo bene essendo la salute, sarebbe necessario, anzi indispensabile che le donne cessassero una volta di bamboleggiare eternamente, e si occupassero meno di loro stesse, e più in

cose di maggior serietà che non sono un lunghissimo ricamo che indarno pretende di rivaleggiare con un dipinto, una complicata sonata sul pianoforte che suscita forse più sbadigli che applausi, una romanza che richiede lo studio accurato di un trillo per ore e ore, col rischio di farsi danno e non raggiungere mai la sognata imitazione di qualche esimia cantante. Utilizziamo scrupolosamente il tempo; e invece di consumare un'ora, e forse più, a lacrimare sulle pagine di un romanzo per la pietà di qualche eroina sventurata, leggiamo piuttosto attentamente un libro d'igiene o di scienza popolare, adattato cioè, alla intelligenza di tutti, e studiamoci d'impararvi qualcosa di veramente utile pei nostri figli, per la famiglia, per noi stesse, mettendoci in grado di giovare efficacemente in qualche occorrenza, ma sempre con retto e calmo giudizio, senza credersi infallibile, e senza lasciarsi sviare dalla fantasia esaltata dal timore, o dalla presunzione di far sempre bene, come una certa mamma, che alla prima voce di pianto del suo bambino gli faceva per forza ingollare medicine purgative per prevenire, diceva ella, una malattia, di cui quel piangere era il primo sintomo Ed invece accadde che il male, non volendo, lo procacciò essa al figliuolo, con indebolirgli le facoltà digestive a segno che il povero bambino non reggeva più nessun cibo nello stomaco, e sarebbe morto, se un esperto medico non gli avesse in tempo apprestato una cura efficace. »
— « Qualche volta la scienza a mezzo è più dannosa della pretta ignoranza, diss'io: questa si affida a chi

sa, quella s'*incattedra* e sdegna di ricorrere ad altri che a sè stessa » — « Pensa, però, soggiunse l'amica mia, che le poche e vaghe cognizioni d'igiene di cui si può utilmente provvedere una madre non possono costituire che una scienza a mezzo e forse meno, ma nel caso da me accennato non è scarsità o mancanza di scienza, è mancanza assoluta di criterio, mancanza non mai bastantemente lamentata, che sì nell'intellettuale come nella fisica educazione produce e produrrà sempre mali irrimediabili. Perciò a volere educar bene se stessi o altri conviene sottoporre ogni atto del nostro vivere alle leggi (dirò così) di un sano criterio: altrimenti la scienza o poca o assai, e ogni bella disciplina, e morali ammaestramenti uscirebbero dalla via retta, fallirebbero il nobile scopo, rimanendo infruttuosi, o generando pessime conseguenze.

» E seguitando a parlare, specialmente di madri, che tanta necessità hanno di far guida a ogni insegnamento un fino e rigoroso buon senso, mi pare che questo dovrebbe essere inseparabile da quella cultura di mente che è dote delle donne di civil condizione, ma non è sempre vero, e spesso vediamo una squisita istruzione andarsene zoppicando a balzelloni perchè non è sorretta e guidata dal criterio. Ti pare, per esempio, che dia segno di buon senso quella mamma, che non è certo una ignorante, e che all'opposto di quella madre medichessa citata poco fa, è aliena da medicare i figliuoli, perchè dice che la miglior medicina sta nel nutrirli bene, ma che si affligge e si dispera, perchè i suoi bambini piangono e sono spesso malati,

e non si accorge che un cibo di difficile digestione e in troppa quantità apprestato a tutte le ore, danneggia, e talora senza rimedio, anzichè invigorire il delicato stomaco dei bambini, li fa malati, o per lo meno irrequieti? E poi si cerca il motivo dei loro pianti, che non di rado si attribuiscono a meri capricci, e di qui sgridate, forse percosse e di nuovo interminabili pianti. Quante lacrime potrebbe risparmiare un fino discernimento! »

— « Vedi stranezze dei cervelli umani! dissi, non potendo astenermi da ridere alquanto: questa ammala i figliuoli somministrando loro soverchio cibo; un'altra, che ho conosciuto io, donna di nobile condizione, non aveva ripugnanza di far patire la fame a un suo figliuolino, per solo timore ch'egli impinguisse, parendole che la scarna persona e le affilate sembianze attestassero il nobil lignaggio. Ma invece, disgraziatamente, il bambino poco o nulla penetrato della sua condizione, aveva sempre un appetito plebeo, che non poteva mai soddisfare in casa propria, e perciò ricorreva al sotterfugio, andando, ogni volta che usciva per passeggiare, a saziarsi di soppiatto in casa del servitore che lo accompagnava. Ed ora in età più adulta, e di recente affidato a un precettore per fare una piacevole gita di qualche settimana, fu udito per prima cosa esclamare con giubilo: oh! almeno senza la mamma potrò mangiare quanto voglio! » — « Ecco prodotti due mali dalla mancanza di criterio, soggiungeva la mia amica; l'assuefazione alla disubbidienza e ai sotterfugi, che

794

può trascinare a falsità di maggiore importanza, e quella di dar troppo peso a cosa naturale e di prima necessità, come il cibarsi, di cui non occorre nemmeno parlare, e che si può convertire in ghiottornia o in intemperanza, senza dire del pericolo che corrono il rispetto e l'amor filiale, non troppo alimentati dal procedere di quella mamma. »

IV.

Ci parve a un tratto di udire piangere un'altra volta; ma la voce proveniva da un lato opposto a quello donde era uscito il pianto udito dapprima. — « Pare un destino, oggi », esclamai ridendo, e l'amica mia: — « Sembra davvero che la giornata s'incammini male addirittura. Ma da quella casa là odo spesso uscire voci piangenti; eppure la famiglia che ivi abita, provvista di bastanti beni di fortuna, e assuefatta agli usi di quella condizione civile in cui nacque, dovrebbe essere esemplare, non solo nei costumi, qual è infatti, ma anche nella concordia domestica. Il padre sarebbe un'ottima persona se non si lasciasse vincere dalla collera; la madre sarebbe una eccellente donna se non fosse inerte e di poco animo; e ciascuno di loro nel convivere insieme, senza aver la forza di correggersi o di moderarsi, aumenta e inasprisce a vicenda e involontariamente il difetto dell'altro, perchè l'una intimorita dall'iracondia del marito diventa sempre più impacciata, e disperando di contentarlo si dà in

braccio all'inerzia; l'altro doppiamente s'infuria, perchè ogni piccola disavvertenza nell'andamento di casa gli è motivo a sfogare in mille guise il suo sdegno, e così ne consegue che l'educazione dei figli ne soffre più di ogni altra cosa. I figli sono tre; il minore ha quattro anni incirca, la maggiore è sugli otto, ed hanno tutti mente sveglia e buona indole. Mi venne raccontato da una loro parente che un dì il padre si lasciò andare a percuotere, per non so qual mancanza, il bambino minore, il quale, com'è da credere, diede in un dirotto pianto: ma poi volgendosi al padre col grave piglio di persona offesa (contrasto ridicolo considerando la sua poca età) esclamò: — io feci male a disobbedirti, ma tu facesti peggio a picchiarmi; sgridare si deve e non dare le busse!... » — « Che vergogna per un padre ricevere una lezione giusta dalla bocca di un figliuolo, e dell'età di quattro anni! » diss'io. — « Un'altra volta, riprese la mia vecchia amica, avvenne che la bambina maggiore, la quale a poco a poco, dall'esempio del padre divenne anch'essa collerica, incaponitasi di un non so che, e sgridata e percossa dal babbo, incominciò a strepitare tanto che parea invasata, e s'infuriò talmente che andò correndo a chiudersi a chiave in una stanza che non aveva altre uscite, urlando di voler gettarsi dalla finestra, che appunto era aperta. Lo spavento fu grande: io udivo di qui le disperate grida della figliuola e della madre, nè saprei dirti quali fossero più strazianti. Non so come sarebbe la cosa andata a finire, se un vicino, arditamente, non avesse da un orto scalato il

muro della casa e non fosse entrato nella stanza dalla finestra, e con buon garbo, ma severamente, non avesse indotto la bambina a quietarsi, la quale posta in soggezione da persona che non avea seco gran dimestichezza, si lasciò condurre pentita alla mamma. Non occorre chiedere per colpa di chi accadano simili disturbi, nè sperare che cessino o si attenuino, almeno per amore dei figli, perchè disgraziatamente questo padre collerico ha una teoria di suo, e forse per coonestare il suo brutto difetto, cioè che un uomo deve per prima cosa farsi stimare in famiglia, per farsi stimare bisogna farsi temere, per farsi temere bisogna alzar la voce, sgridare, battere i piedi in terra, i pugni sulle tavole, e dar busse ai figliuoli, minacce alla moglie. »

— « Tuttavia, replicai, son certa che quest'uomo si vergognerebbe a infiammarsi d'ira, e trascorrere a modi veementi innanzi a una sola persona che non fosse parte della sua famiglia, per rispetto ai precetti di buona creanza, e per non porgere cattiva opinione di sè. Or bene, se teme il giudizio della gente estranea, perchè non cura quello della propria famiglia? Se si stima in obbligo di usare urbanità cogli altri, perchè non tratta cortesemente anco la moglie e i figliuoli? Perchè quella donna e quei bambini sono suoi si crede egli esente dalle leggi della buona educazione? Farebbe torto a *se stesso!* » — « Pur troppo fa torto a se stesso, e non si accorge di diventare lo spauracchio di casa. — Appena arriva il *bau* le cava gli occhi di sicuro: — diceva un giorno la donna di servizio

alla figliuolina di questo babbo collerico, e un'altra volta. — Badi se non è buona viene a casa l'*orco* e la mangia; — ed io che uscivo a passeggiare l'udii, e pensando: vedi con quali dannose idee questa donna empie la testa a quella bambina, non potei astenermi da dire: — Perchè volete persuadere cotesta creatura a essere buona per la sciocca paura dell'orco? La donna arrossì, ma con un sorriso tra impacciato e maligno. — Eh! disse, il *mio* non è l'orco delle novelle.. è . già ormai lo sanno tutti . è il padrone quando va in bestia, chi non l'ha visto non può dir nulla .. eh! la povera signora lo dice sempre ve' — non si sta bene che quando non c'è. — E qui la donna avrebbe seguitato chi sa per quanto tempo, se, salutandola, non mi fossi immantinente discostata. Ora dunque riassumendo in poco il molto già detto, è certo che, non sempre, ma spesso è cagione di pianto nei fanciulli un cattivo sistema di educazione. Mille e mille motivi, che mi dilungherei troppo ad accennare, e che si potrebbero sfuggire, contribuiscono ad assuefare i bambini stizzosi, maligni, vendicativi, e non dico sempre per parte dei genitori, ma forse più spesso delle persone di servizio, o di altre che gli hanno in custodia. Promettere, per esempio, a un bambino, così alla leggiera, un trastullo, un divertimento, un che da allettarlo senza avere la possibilità nè la volontà di mantenere la promessa, ed infatti non mantenerla; mostrargli un balocco o un dolce e di repente nasconderlo dicendo che è sparito, per procacciarsi il piacere di ridere alle mosse buffe che è solito fare

quando va in collera, sono per molti in apparenza meschine cose, di cui non merita il conto parlare: ed io invece le annovero fra le piccole cause che producono i grandi effetti; cioè il dolore per primo, che naturalmente si sfoga in lagrime; la stizza, che inasprisce qualunque buona indole; il desiderio di fare altrettanto ad altri o per spirito d'imitazione, o per vendicarsi; la vaghezza di schernire, la facilità di promettere invano, di asserire il falso. » — « Ecco le incoerenze tanto dannose all'educazione e di cui abbiamo parlato altre volte. » — « Non dico già, ripresi l'amica mia, che sempre si possa evitare che i fanciulli piangano, giacchè, non di rado, si ostinano in cose che potrebbero recar loro del danno al morale che fisico, ed è allora migliore spediente lasciarli piangere, e dire come quella mamma alla buona, quando il suo bambino piangeva per non so qual ghiribizzo: — è meglio che pianga lui ora, che io, quando ei sarà grande — Altrimenti a forza di troppa indulgenza a poco a poco si attenua e poi si annulla l'autorità dei genitori, che in seguito si lagnano dei figliuoli e si addolorano quando non v'è più scampo, e senza accorgersi che la colpa d'altri non è che di loro. Per esempio, che frutto vuol sperare da un'educazione che ha per sistema di soddisfare in ogni desiderio i figliuoli, come esseri irragionevoli, affidandosi alla natura, maestra di tutte le cose, che a mano a mano svilupperà in essi la ragione, dove in seguito raggiustare le irreparabili magagne della trascuranza, della soverchia indulgenza, e del falso amore? Quando

una madre più ricca di ghiribizzi che di senno, permette, anzi incoraggisce, per averne motivo di riso, un figliuolo di nove anni a fumare i sigari più forti, quali appena fumerebbe un uomo adulto, che cosa vuoi sperare? Che conseguenze vuoi dedurre da fatti (che non sono già parto della mia fantasia) prodotti, alcuni non solo da quella ignoranza di ogni nozione d'igiene, sì nociva alla salute dei bambini, ma da una stolta ambizione di far bella mostra di scioltezza e di spirito, altri da mali esempi e da continue contradizioni e fino da un cattivo sistema nell'andamento di casa? Io conosco una mamma che non parla d'altro che della necessità di educar bene i figliuoli, del dovere di educarli da sè, della fatica che richiede questa necessità, in ispecie per le, dacchè il cielo, per mettere a prova la sua pazienza le ha dato figliuoli cattivi, ma cattivi davvero. Essa ha due femmine e un maschio, ma non ti so dire quale dei tre sia più leggiadro, tanto sono essi, per natura, vispi, graziosi, avvistati. Ma (poveri bimbi!) vanno perdendo la natìa gentilezza, e s'incattiviscono nel convivere la maggior parte del giorno con una donna di servizio, che non è sempre la stessa, cioè che non è mai la stessa, perchè la signora ha l'assuefazione (dirò così) di mutar serva ogni mese o due, e talora più spesso; e l'altra di udire immancabilmente la messa tutti i giorni: ora, uscendo per la messa, viene voglia naturalmente di visitare qualche amica, l'amica ha un gran bisogno discorrere, la visita si protrae, le ciarle si prolungano, ed ecco per molte ore i bambini soli

in mano della serva nuova, che non sempre di buona indole, e forse già scontenta della casa per altre ragioni, non darà loro, certo, l'esempio della pazienza, nè del garbo, ed insegnerà, senza volere, delle parole e dei gesti poco decevoli a persone educate. Taluno, avendo udito qualche parola scorretta uscir dalle bocche innocenti di quei bambini, si fece ardito di consigliare la mamma a collocarli in una scuola, ma essa troncando a mezzo il consiglio: — No, esclama, finchè questi occhi saranno aperti, io, io sola, voglio e debbo vigilarli, perchè obbligo della madre è di non discostarsi mai i figliuoli da sè medesima! — Tu ridi, seguitò la mia vecchia amica, e non credere già che in apparenza ella sia una cattiva madre, poichè ella si dà pensiero della salute dei figliuoli, si dà pensiero di vestirli con nettezza, e secondo l'usanza che corre, si ripromette, a suo tempo, di corredar loro la mente di svariate cognizioni, e quando sono disobbedienti, sgarbati, riottosi, non dubita nemmen per sogno di averne colpa ella, e invece di se stessa accusa a volte l'iniqua fortuna, talora più rassegnata dice che il cielo vuol gastigarla, sebbene ogni giorno, alla messa, lo preghi, lo supplichi, lo scongiuri per il bene dei suoi figliuoli. Non si può credere abbastanza quanto scapito recano all'incremento di una retta educazione, al morale che fisica, le incoerenze di queste *buone* mamme, così dette dal comune della gente che si appaga di ciarle. Ne faccia fede, per non portar che un esempio, una sorella della mamma citata or ora, la quale è madre di due ragazze sui venti anni, che in cambio

di essere floride per aspetto sano e giocondo sono già avvizzite da antiche e spesse infermità, prodotte da sfinimenti di stomaco. Anche la madre è, non di rado, malata, tanto che per esse tutte, la salute è quella che si chiama convalescenza in un infermo. Vuoi saperne il motivo? Un esaltato sentimento religioso, che rasenta la fissazione, signoreggia talmente quella madre, fino dalla sua prima gioventù, che a forza di digiuni, di privazioni, e disagi di ogni maniera, patiti per amor di Dio, ella ha ridotto vecchie avanti il tempo le figliuole e irreparabilmente malate, col pericolo anche di abbreviare loro la vita. Nè qui voglio tacere di una mania di opposto genere, dannosa quanto ridicola; parlo della mania di adottare per ossequio alla moda e per vaghezza di novità quelle usanze dei forestieri non confacenti a noi per clima e temperamento diverso. Conobbi un tempo una signora gentilissima, di cospicua famiglia, giovine e madre di cari bambini, che accoppiando ai rari pregi della mente quelli del cuore, era da tutti amata e stimata, tanto che avrebbe potuto scorrere giorni felici se continue infermità cagionate da una tremenda malattia sofferta nella prima infanzia, non l'avessero travagliata in guisa che di nulla potè mai pienamente godere, ed appena trentenne dovè per sempre distaccarsi dai suoi, che finiranno di piangerla quando finirà per essi la vita. A chi andava debitrice quella poveretta di un vivere così fastidioso, di una morte così immatura? A sua madre! La quale più sollecita di non distaccarsi dalle prescrizioni della moda, e di non derogare

al nome ch'ella si era fatto di persona elegantissima, che del bene della sua figliuola, si prefisse di allevarla, fino dalla nascita, all'usanza inglese, anco nel modo di vestire, e fece sì che la bambina, di un anno incirca, bella come un amore, con quelle sue braccia e spalline nude nel cuor dell'inverno, acquistasse una polmonite gravissima, che se non la tolse di vita, come da ognun si temeva, le tolse modo per sempre a ricuperar la salute.

Quando il poco senno giunge, per amor della moda, travisare o meglio a soffocare il previdente, istintivo, smisurato amor di madre, sarei tentata a dire che la vantata civiltà dei nostri giorni pute assai di barbarie. »

V.

Taciutasi l'amica mia per alcun poco, mi accennò poi di seguitare la interrotta lettura, ond'io nel volgermi a riprendere il libro, posai casualmente lo sguardo sopra una terrazza dirimpetto alla nostra, e dove un ragazzo fra i nove n dieci anni passeggiava da un capo all'altro con un libro in mano su cui fissava gli occhi, non così attenti che a quando a quando non si volgessero di sotto in su verso di noi, come chi guarda per vedere se è osservato, ed ha caro di destare curiosità. Io lo guardai attentamente per qualche momento; poi volgendomi all'amica mia, le dissi ridendo. — « Nel vedere quella veste da camera a

fogliami gialli e azzurri, lunga fino ai calcagni, e in capo il berretto ricamato con una bella e folta nappa che penda maestosamente da un lato, e le pantofole trapunte di seta e d'oro, mi è a un tratto sembrato di essere trasferita come Gulliver a Lilliput, e di vedere un vecchione in piccole dimensioni, tanto quella foggia di vestire poco si addice a un fanciullo della sua età ». La mia vecchia amica crollò il capo sorridendo e replicò: — « Pare incredibile, a pure i diversi metodi di educazione, a chi osserva attentamente, trapelano fino dalle apparenze di minor conto a talora producono assuefazioni che a prima vista muovono a riso, e dovrebbero invece seriamente rincrescere, quando si pensi che i figliuoli, a suo tempo, trasmetteranno nei propri figli l'educazione ricevuta dai genitori; e in tal modo si propagano e si perpetuano tutti quegli errori che traviano dalla rettitudine dell'intelletto e del cuore. Quel ragazzo in veste da camera che passeggia gravemente con un libro in mano è figlio di ricchi genitori, i quali, bramosi a tutto costo, di far pompa delle loro copiose facoltà, vogliono che da ogni atto del viver loro, da ogni assuefazione e fino dal vestiario complicato e splendido (non importa se inopportuno) trasparisca di primo tratto il pingue censo. Una volta il ricco, pago delle sue dovizie, credeva lecito di poltrire nell'ignoranza: ora i tempi mutarono; e ai giorni che corrono anche i genitori di questo nostro fanciullo capiscono che lasciar crescere nell'ozio i figliuoli sarebbe come navigare in un fiume a ritroso della corrente: perciò li

vogliono istruiti in un poco di tutto, e più fondatamente nelle lingue straniere e nella musica, perchè: — Nella moderna educazione (dice la madre) bisogna cercare di far figura più che si può in società. Di geografia e di storia.... sì... è bene saperne... non dico... ma ... ma infine la società non è composta di esaminatori scolastici, non vi si fa un interrogatorio di cognizioni profonde; la società è un vasto campo per divertirsi, per farsi ammirare e invidiare, e per ottener ciò, basta aver requisiti di pronta e bella apparenza, come quelli di sapere a un tratto conversare in una lingua che non è la nostra e di eseguire sul pianoforte una sonata d'*effetto* che suonata e faccia rimanere sbalordita la comitiva. — Ed i figli (perchè il fanciullo che vedi ha una sorellina) corrispondono pienamente all'intento: si affannano per comparire istruiti, corrono a prendere un libro qualunque, tostochè odono arrivar gente, ovvero si assidono al pianoforte, lieti di destare l'ammirazione e l'astio di tutti: anzi, svogliati dapprima, si sono finalmente piegati alquanto allo studio, solo per far rabbia a certe parenti e amiche della famiglia. Scendendo poi alla vita materiale tu capisci che il figlio di gente ricca non può nè deve avere l'attività di un mestierante, ma deve all'opposto far conoscere giorno per giorno, ora per ora che nato nell'opulenza ha diritto di goderne i frutti, e, come privilegio, far colazione a letto, alzarsi verso mezzodì, farsi vestire come un malato dal cameriere suo, proprio suo, e starsene in veste da camera, finchè l'ora del pas-

seggio non richieda altro e più scelto abbigliamento

Così la vanità, la boria e la mollezza sono le tre dee consigliatrici che presiedono all'educazione di quei fanciulli, i tre flagelli che sperdono ogni buono ammaestramento, e il dovere, il santo dovere di migliorar se stessi, nobile scopo della vita, vera *emancipazione* a cui *tutti* dovremmo aspirare, nemmeno si conosce di nome, dacchè qualunque progresso nello studio (e deve essere meschino, perchè la vanità che ci fa innamorati di noi stessi, di poco si appaga) è dovuto alla smania di far dispetto ad altri. Io vorrei che nella mente della madre, fino dai primi anni del suo ufficio, chiari e spiegati apparissero gl'innumerevoli danni generati dalla vanità, per poter scansare e combattere spietatamente e in tempo questa nemica del vero, questa consigliatrice di simulazione, che si destramente s'insinua nell'animo ignaro dei fanciulli, e che poi tramutata facilmente in boria e in egoismo, porge sempre motivo di scherno e disprezzo a chi si fa guidare dalla lealtà e dal sano criterio. La mollezza poi, originata come la vanità dall'ignoranza, nuoce grandemente ai fanciulli, come ognun sa, o come ognuno dovrebbe sapere: non ho parole bastanti per dire quanto danno ella rechi alla salute dei figliuoli, che per essa crescono fiacchi, sonnolenti, inerti, pigri, non di rado malati, e smisuratamente infelici se mai un giorno venisse loro a mancare la possibilità di procacciarsi quegli agi e quelle morbidezze di cui sono schiavi, e che a poco a poco diven-

406

tano, al pari di ogni assuefazione, una seconda natura. Nè posso abbastanza indicare qual nocumento ne ritragga l'educazione intellettuale, per quel legame e vincendevole impero che hanno fra loro spirito e materia, perchè in un corpo snervato dalla mollezza non albergherà mai un animo virile, dotato di quella energia, che sa e vuole sopportare, o meglio superare le aspre vicende della vita. L'obbligo di *bastare a se stessi* è, a parer mio, da annoverarsi tra i doveri inerenti a ciascuno, ed in ispecie tra quei che per tempo sono da inculcarsi ai fanciulli, giacchè non solo conferisce all'attività del corpo, sì utile alla salute, ma alla propria dignità, svincolando da una volontaria soggezione, e contribuendo all'indipendenza di atti che hanno origine dal proprio volere. Occorre fare assegnamento sulle proprie forze, sì intellettuali che fisiche, forse più che su quelle degli altri, perchè (non mi tacciare di troppa severità) la maggior parte di quelle disgrazie, o spiacevoli contrarietà, che per un malinteso amor proprio, diciamo accidentali, o di cui accusiamo la perfidia della fortuna, a investigarne sottilmente le cause remote, non deriva che da noi. Sì, da noi: non già sempre dal nostro mal animo, ma spesso dalla nostra ignoranza, o dal nostro poco senno, o dalla vanità, dall'incuria, dalla superbia, dalla mollezza nostra. Oltre a instillare sollecitamente nell'animo dei fanciulli, e senza mai stancarsi, il sentimento, dei propri doveri, più che dei proprii diritti, poichè questi s'imparano, e spesso anche troppo, senza ammaestramento veruno, e talora a scapito dei primi,

studiamoci d'insegnar loro, per evitar disgrazie, a non sprezzar le piccole cause come produttrici di piccoli ed insulsi effetti, e a farsi uno spirito osservatore che faccia conto delle cose di poca entità in apparenza, le quali accumulandosi giorno per giorno possono col tempo far nascere cose molto importanti, a somiglianza della goccia d'acqua che cadendo continua continua sulla pietra giunge a logorarla. Assuefacciamo per tempo i fanciulli a *pensare* prima di agire, e fino prima di aprir bocca per parlare; udiremo, così, meno sproposìti e meno di quei discorsi che spettano addirittura alla famiglia dei vaniloqui. Da pensare sottilmente a ciò che dobbiamo dire o fare, nascerà quello spirito di osservazione analitica, non mai abbastanza tenuto in pregio, e sì utile, non solo a star cauti contro il male, ma utile pure all'esercizio e all'incremento delle arti necessarie al vivere materiale, e singolarmente a quelle che recano utilità e decoro al proprio paese e a chi le esercita »

In questa la mia vecchia amica si alzò per tornarsene in camera; io le tenni dietro, e dopo varie parola su differente soggetto, essendo l'ora omai troppo inoltrata, presi commiato, promettendo tornare il giorno dipoi.

Eccomi all'ora prefissa innanzi alla porta di casa dell'amica mia, la quale per mostrarmi il suo miglioramento di salute, mi fa la cara sorpresa di esser pronta a uscir meco a passeggiare.

Eravamo appena incamminate, quando vedemmo uscire dalla bottega di una rinomata modista una

signora giovine ed elegante, che teneva per mano una sua bambina di sette anni incirca, vestita con raffinata leggiadria. Salutando garbatamente la mia amica, la signora si pone a parlare con lei: intanto io osservo la bambina, la quale, sbirciato attentamente i nostri vestiti, senza nemmeno guardarci in viso, volge poi lo sguardo curioso alla vetrina della modista, contemplando per ogni lato, con grandissima premura, i veli, i fiori, i cappelli e le trine, che ivi fan bella mostra. Una bambinuccia della stessa età, di sembianze macilenti, miseramente vestita, passando colà per caso, allettata non so se più dalla splendida mostra della bottega, o dalla ricca eleganza della signorina, rallentò il passo incuriosita, e si fermò anch'essa innanzi alle vetrina, non avendo (come suol dirsi) occhi bastanti per osservare e ammirare a suo bell'agio ora la signorina, ora quei vaghi ornamenti donneschi.

Ma questa vicinanza, parve non garbasse gran fatto alla bimba elegante, che, prima con attucci sprezzanti, e poi spingendo ripetutamente e percotendo col suo ombrellino la povera bambina, si studiava di allontanarla da sè, con quel ribrezzo che ci desta il contatto di un animale schifoso. Vide l'atto l'amica mia, forse lo vide anco la madre, quando appunto nel lasciarci esclamava: — « Corro agli asili, dove sono di *turno*, ed ho già fatto tardi in casa con la sarta, e poco fa con la modista .. » — « Ella conduce anche la sua bambina? » — Chiese sorridendo la mia vecchia amica. — « Sicuro, soggiunse la signora,

deve anche lei avvezzarsi compassionevole. » — E salutateci entrambe, ne andò pel fatto suo. — « Sai tu che cosa va a fare quella bambina alle scuole delle povere fanciulline popolane? » disse la mia compagna; « va a osservare e scandalizzarsi perchè le sono peggio vestite di lei; perciò le spunzecchia, le guarda male, fa loro mille smorfie di sprezzo e di scherno. E un giorno che una giovinetta sua conoscente, educata ad altra scuola, passeggiando con lei nelle sale degli asili, le chiedeva: — perchè fai tanti dispetti a queste povere bimbe? — ella rispose con un'altra interrogazione: — non vedi come sono mal vestite e brutte? o che le credi tante signorine come me? » — « Il che, diss'io, non può essere, di sicuro, che il frutto degli ammaestramenti, e più che altro degli esempi domestici. » — « È frutto della incoerenza materna. Vedi com'è provvida quella mamma! Un giorno esorterà la figlia alla carità, un altro l'ammonirà con queste parole: — ricordati che sei una signorina, e che per star bene nel mondo, bisogna farsi valere. — Spesso la condurrà anche a visitare i malati dello spedale, predicando carità e compassione, e nel tempo stesso riderà piacevolmente, gongolando, nel vedere dileggiare dalla figlia persone rispettabili, e in ispecie il proprio nonno ottuagenario, e quasi cieco, ch'ella denota coi nomi di vecchio barbogio, di vecchio tentennone, e al quale, così per *scherzo*, ella verserà a tavola il vino nella minestra, o il sale nel vino e simili altre *celiatte*, poco caritatevoli, dalla mamma chiamate spiritose monellerie della sua Ninetta. Ecco

i frutti di quella facile teoria che ha per scopo il *parere* e non l'*essere*, e che nasce precisamente dalla vanità, la quale per conseguire lode e ammirazione senza fatica, non vergogna di mettere in parodia, o meglio di profanare i più santi doveri, i più santi affetti e fino la carità. Profanare, sì; perchè ammantarsi di una virtù senza esprne la bellezza e la gravità, nè volerne sopportare i pesi, e qualche volta le angustie, non è, a parer mio, che profanazione. Anime leggiere che credono con facile disinvoltura poter ingannare il mondo a forza di ciarla, facendo vedere il bianco per nero col talento dei giuocatori di prestigio, non sanno che il biasimo di un solo, distrugge la lode di mille come loro. E dire che hanno il coraggio di assumersi l'educazione dei figli, di questi poveri traditi, che in taluni casi meglio varrebbe educare fuori di casa »

Tacque la mia vecchia amica, turbata da un'ombra di mestizia: e così camminando per alcun tratto in silenzio, venimmo a un crocicchio di strade, ove era affollata molta gente. Questa per la maggior parte composta di mestieranti, stava innanzi a una di quelle botteghe in cui si spacciano numeri per giuocare al lotto, in attesa di conoscere la nuova estrazione del giuoco. Nel tempo stesso c'imbattemmo in una donna, che, come noi passava di là per caso, e che essendo vicina di casa e conoscente della mia amica, si trattenne con lei alcun poco. Dopo varie parole d'uso, la donna guardando la folla che attorniava la bottega del giuoco del lotto, crollando la testa esclamò: —

« Poveri guadagni sudati, come ve ne andate in fumo. A proposito! Ieri le avrà udite, di certo, anche lei le grida della Teresina.... la figliuola maggiore del calzolaio mio pigionale.... se ne rammenta? Quella bambina bionda.. che va a imparare il mestiere della stiratora... Ebbene, seguitò la donna vedendo a qualche cenno che l'amica mia aveva capito di chi intendeva parlare, ebbene, questa bambina col suo meschino guadagno di ogni settimana, e con pochi soldi di mancia, arrivò a poco a poco a raggranellare tanto da comprar la roba per un vestitino pulito, ma di poco prezzo, da par suo. Non *gli* saprei dire l'allegrezza di quella figliuola..... la se l'immagini... il primo capo di roba guadagnato col suo sudore.... poverina! L'aveva fissato con certe amiche di rinnovarlo domani.... Oh! la non pensi, la faceva bene i suoi conti! La s'indovini un po' come l'è andata.... Via, glielo dirò io. O che non ha avuto il coraggio, suo padre, di prendere di nascosto il vestitino e d'impegnarlo per pochi soldi, per giuocare tre numeri al lotto! Perchè, ormai tutti lo sanno, quell'uomo quanti ne guadagna e tanti ne giuoca, e spesso fa insino patire la fame ai figliuoli. La si può figurare la disperazione della povera Teresina..... basta, oggi l'è a letto con la febbre, e piange e non si attutisce, benchè suo padre, dopo averla *picchiata ben bene per farla chetare* gli prometta di fargli un vestito due volte più bello, se mai vince al lotto; e invece io so ch'egli ha fissato di fare una scampagnata coi compagni per mangiarsi all'osteria la prima vincita ch'e' farà.

— « *Aveva ragione più lei di piangere che gli altri di sgridarla.* » Disse la mia vecchia amica, guardandomi in viso, e ripetendo le parole da me dette al principio della nostra conversazione.

Poi esclamò. — « Ah! finchè l'amore di padre e di madre non sarà stimolo a svellere dal proprio animo vizi o difetti, a migliorare insomma se stessi per educare i figliuoli all'integrità che è luce del vero e da cui sgorga, retta dal sano criterio ogni bella e amabile dote, l'educazione pratica non potrà mai progredire nel bene..... »

Qui taciutasi, l'amica mia si volse alla donna che aveva narrato il fatto spiacevole accaduto alla Teresina, e sottovoce le parlò a lungo. Che cosa le avrà détto? Io non intesi chiaro tutto l'andamento del discorso, ma da varie parole slegate che io ricomposi nella mia mente, capii.... Veramente sarebbe un segreto... e i segreti... Ma... zitti, zitti; lo dirò in un orecchio alla mia lettrice. Domani giorno festivo, la povera Teresina rinnoverà il vestitino comprato coi suoi meschini guadagni, mercè un nascosto atto caritatevole della mia amica, atto che non emenderà, certamente, dal vizio del giuoco il padre suo, ma compenserà lei almeno delle lacrime sparse, e le sarà incoraggiamento a lavorare assidua per goderne i frutti, e giungere a poco a poco a *bastare a se stessa.*

Intanto, fatti altri pochi passi ci riducemmo alla casa dell'amica mia, la quale m'invitò a salire nelle sue stanze e a trattenermi in sua compagnia mentre ella si riposava. Noi eravamo sedute vicino ad una

finestra, e nella sottoposta via passava molta gente, la maggior parte avviata al prossimo giardino pubblico, dove eravamo noi pure qualche giorno indietro, e tra questa, in più gran numero, vedevo fanciulli di età diversa, tutti lieti di andare a correre e sollazzarsi sull'erba e tra i fiori. Posammo gli occhi sopra una frotta di bambini e bambine tutti vispi e lindi incamminati allo stesso luogo con le loro mamme o donne di servizio. Il cinguettio innocente di quelle loro voci argentine giungeva fino ai nostri orecchi; ed erano tutti così freschi, gioviali e impazienti di schiamazzare un po' alla libera, che la mia vecchia amica li seguitava con lo sguardo, quasi intenerita. « Cari fanciulli! » esclamò « Io non posso vedere un solo di voi ch' io non dica tra me: quale sarà la tua sorte? il tuo destino sta in gran parte nelle mani di tua madre..... Poveri bambini, traditi involontariamente da chi più li ama, e più spesso che non si crede!..... Fiori gentili, speranze viventi, Dio vi preservi dall'alito del male, e vi largisca fede nel bene! »

Dopo un breve silenzio, la nostra conversazione si aggirò su diverso argomento.

MASSIME E PENSIERI IGIENICI

— La nettezza sta al corpo come l'amabilità sta all'anima.
LA ROCHEFOUCAULD.

— Ogni moda che stringe, che impaccia, che toglie agilità al movimento, ruba salute e lavoro. MANTEGAZZA.

— I migliori medici sono i dottori Regime, Contentezza e Riposo. PROVERBIO INGLESE.

IGIENE DEL MOVIMENTO

Uno scrittore di molta autorità, che ha fatto e fa tuttora un gran bene al paese co' suoi scritti popolari, dettava queste precise parole: « S'io dovessi chiudere tutta l'igiene in un solo precetto, potrei dire: *Movetevi molto e all'aria libera* ».

Se in generale questo consiglio conviene a tutte le classi di persone, è certo però che le donne in modo speciale son quelle che più dovrebbero metterlo in pratica. Checchè siasi detto e scritto a questo riguardo, non si può negare che da noi la donna si muove troppo poco. Le mille esigenze della vita sociale condannano le nostre signore a un riposo troppo prolungato; e il poco di moto che pur loro consente la vita cittadina, è insufficiente ai bisogni del loro organismo.

Fu rimproverato, e con tutta ragione alla civiltà moderna d'aver in gran parte sagrificato il lavoro dei muscoli al lavoro del cervello, condannando quelli all'inazione, e questo ad un esercizio eccessivo; e davvero, anche senza essere pessimista e brontolone,

convien riconoscere che non è raro trovar nelle nuove generazioni l'impronta di questa alterata armonia tra le varie funzioni dei nostri organi.

Tutti gli igienisti sono concordi nell'ammettere che un discreto esercizio muscolare non solo serve ad accrescere e rinforzare i muscoli messi in movimento — in grazia di quella legge fisiologica per cui la funzione favorisce lo sviluppo dell'organo — ma è utile del pari allo sviluppo dell'intelligenza ed al regolare esercizio di tutte le altre funzioni dell'organismo. — È questo il motivo per cui non havvi più collegio a' dì nostri, ove la ginnastica non sia largamente coltivata. Col regolare la circolazione del sangue, col promuovere l'appetito e la digestione, coll'eccitare leggermente le secrezioni cutanee, col rinvigorire in tutti i modi una costituzione anche affralita, l'esercizio muscolare moderato lascia dopo di sè un sentimento di benessere generale, che è il primo grado del piacere.

La natura stessa reclama i suoi diritti. Potete far violenza per un tratto, potete restar seduti al tavolo parecchie ore di seguito; ma alla fine le gambe si fanno irrequiete e sentite il bisogno di muovervi, di respirare a pieni polmoni un po' d'aria libera e vivificatrice. L'impiegato che per tutto l'anno fu legato al suo cancello, il commerciante che stette ognora rinchiuso nel suo fondaco, l'avvocato che langui nel suo studio, giunti a quell'epoca beata dell'anno che è l'autunno, sentono prepotente il bisogno di dare un addio agli affari per qualche tempo, di pigliare il

volo per la campagna, e di mettere un po' in esercizio le gambe. È la natura che fa valere i suoi diritti: sono i muscoli che si ribellano una buona volta alla tirannia del cervello; sono i polmoni che, stanchi di respirar l'aria ammorbata dell'ufficio e della città, vogliono la loro parte di vita, reclamano un po' più di ossigeno, e pretendono di dilatarsi in tutta la loro ampiezza.

E il movimento è davvero la vita del muscolo. — Anche la semplice passeggiata, chiamando in attività muscoli tenuti per lunghe ore in riposo, riesce vantaggiosa, e può esser fonte di non lieve diletto, specialmente dopo i lavori intellettuali. Intendo però che la passeggiata sia all'aria libera, all'aperta campagna specialmente; ove mentre il petto si dilata sotto l'aria vivificante, anche l'occhio gode del vario spettacolo degli oggetti che ne circondano.

Ho detto che da noi la donna si muove troppo poco; è particolarmente nell'età giovanile, che la mancanza di un conveniente esercizio muscolare imprime nella donna futura il marchio di una debolezza organica, di una languidezza funzionale, le cui tristi conseguenze si ripercuoteranno un giorno nella sua prole. Per ovviare a questi gravi danni, veggo con piacere che in alcune città — ancora poche a dir vero — si cominciò a introdurre nei collegi femminili gli esercizi ginnastici. Anche in alcune famiglie, tra le più cólte, non si hanno più contro la ginnastica quelle sinistre prevenzioni che si nutrivano una volta, e le buone madri di famiglia cominciano a capire che la

ginnastica, lungi dal togliere la vaghezza delle forme alle loro ragazze, dà loro maggior grazia e scioltezza dei movimenti, senza contare i benefizi segnalati che essa esercita sugli organi interni, e specialmente su quelli del respiro.

Nè vale il dire che gli altri esercizi proprii delle giovani donzelle, quali il ballo, la passeggiata, il salto, i giuochi di ricreazione, bastano per tenere sul debito equilibrio quei baldi corpicciuoli; tutti questi esercizi, eccellenti per se stessi, sono però insufficienti, siccome quelli che mettono in azione soltanto le estremità inferiori, ma non i muscoli del petto, delle braccia e delle spalle.

Non intendendo discorrere della ginnastica se non per incidente, rimando volontieri le lettrici a quanto scrissero intorno alla medesima distinti igienisti, che ne trattarono ex-professo, come ad esempio l'egregio prof. A. Gamba (1). Anche intorno al ballo ed agli altri esercizi ginnastici appropriati all'educazione fisica delle ragazze, non mi farò a ripetere quanto io medesimo ebbi occasione di scrivere altrove (2). Desidero invece di richiamar l'attenzione di chi legge, sopra un altro genere di esercizi muscolari, dai quali il corpo, del pari che la mente, suol trarre i più segnalati vantaggi, vo' dire le escursioni sulle montagne.

In Italia, convien dirlo, l'amore delle escursioni e dei piccoli viaggi è ancora troppo poco sentito. V'ha

---

(1) Vedi in questo stesso volume a pag 17

(2) Vedi *Salute e Bellezza*, raccolta di precetti d'igiene femminile, 1870

a questo riguardo una differenza immensa tra noi e i popoli più settentrionali. L'inglese, il tedesco, il russo amano straordinariamente il viaggiare: per essi un viaggio in Italia ed in Isvizzera è il pensiero costante, il sogno più caro di tutta la vita. Non v'ha quasi tra essi persona cólta, la quale non abbia non solo visitato in lungo e in largo il proprio paese, ma anche oltrepassato i confini; e questo bisogno di muoversi è più o meno sentito in tutte le classi della società. Ho conosciuto in Germania parecchi studenti che si sottomettevano di buon animo e per lungo tempo a molteplici privazioni negli agi della vita, pur di risparmiare una piccola somma per viaggiare poi nelle vacanze autunnali. E in tale stagione è cosa comune il veder colà piccole comitive di studenti che percorrono a piedi i tratti più pittoreschi del loro paese, facendo tesoro di cognizioni e di salute.

A dare l'esempio e il consiglio delle escursioni di montagna anche da noi, è sorta da qualche anno la benemerita società del *Club Alpino*, ma, prima che quest'ultima avesse vita, bisognò che gli stranieri, e in modo particolare gl'Inglesi, venissero in casa nostra a darne l'esempio, ad arrampicarsi su pei nostri monti, e a battezzare nella loro lingua le vergini cime delle nostre Alpi, su cui piede italiano non avea ancora posato.

Questi rimproveri non sono più a' dì nostri così meritati quanto lo erano negli anni addietro, perchè anche alcuni italiani hanno cominciato ad appassionarsi per le ascensioni alpine. Chi percorre i grossi

libri, ove in alcune località delle montagne stanno registrati i nomi dei viaggiatori e degl'alpinisti, ha la consolazione di trovar già, frammisti a una falange di nomi inglesi o tedeschi, alcuni nomi italiani. Ciò che ancora vi manca quasi assolutamente è il nome delle nostre signore. Io spero che fra qualche anno avremo anche noi una eletta schiera di intrepide alpiniste: oggidì però quasi si contano sulle dita quelle signore che hanno il coraggio di avventurarsi fra il ghiaccio e le neve dei nostri monti. Eppure se alcuna cominciasse a far qualche breve escursione, son certo se ne invoglierebbe sempre maggiormente; e il benessere fisico che ne proverebbe, oltre al piacere degli ostacoli vinti e della fatica durata, è tale da compensare largamente quel po' di disagio che accompagna siffatte gite. E quanto appunto mi andavano ripetendo, or fanno pochi mesi, due intrepide e graziose signore, colle quali ebbi il piacere di fare alcune escursioni sulle Alpi, che cingono la stupenda vallata d'Aosta. Coraggiose e infaticabili esse davano un esempio che spero non tarderà ad essere imitato da molte altre.

E poichè mi accade di parlare della valle d'Aosta, dirò, di passaggio, che quei luoghi incantevoli meritano di essere visitati e percorsi assai più che non sono. Gli stranieri che vengono in casa nostra ad ammirare le bellezze del nostro paese, sono tutti concordi nell'affermare che questa vallata pittoresca non la cede per nulla in amenità e bellezza ai tratti più decantati della vicina Svizzera. In Italia invece essa

non è conosciuta e frequentata se non dai piemontesi, quasi esclusivamente: e ancora è d'uopo aggiungere che una gran parte di coloro che vi si recano, son tratti colà piuttosto dalla rinomanza delle benefiche acque minerali ond'è essa ricca, che dalla vaghezza di percorrere a piedi quei luoghi amenissimi, ove la bellezza del cielo, la fresca temperatura e la splendida vista delle Alpi, che fanno cornice al gran quadro, rendono quel soggiorno oltremodo gradito nel cuor della state.

Io sono ammiratore entusiasta di quelle bionde figlie d'Albione, le quali, con un coraggio che non ha riscontro nelle donne di altri paesi, salgono sulle più difficili vette delle nostre montagne, ove giungono appena i più intrepidi nostri alpinisti. Io non esigo tanto dalle nostre signore, ma vorrei che esse si lasciassero tentare almeno a fare alcune delle escursioni alpine più facili, a conoscere un po' più da vicino quelle cime superbe, da cui l'occhio spazia sopra sì vasto orizzonte.

Le gite di montagna non costituiscono soltanto una piacevole diversione alle noie della vita cittadina, ma sono un vero mezzo di cura per molti organismi sfibrati. I nervi, soverchiamente tesi negli attriti inevitabili e continui della vita sociale, trovano sulle vette alpine un balsamo salutare, quale non potrebbe loro procurare nessuna farmacia al mondo. E oggidì in cui tanto abbondano queste tempre squisitamente nervose, con tutte le loro tristi conseguenze di suscettibilità morale e d'irritabilità morbosa, per modo

che di continuo è minacciata quell'armonia delle funzioni che costituisce la salute, io non saprei immaginare per queste tempre disgraziate un rimedio più acconcio delle passeggiate e delle escursioni. Invece di far ingollare ostiche medicine e pillole inargentate, io voglio prescrivere loro un po' di moto per le gambe e un po' d'aria eccellente per i polmoni. E il rimedio se non fa il tornaconto del farmacista, di rado però fallisce alle speranze dell'ammalato e del curante.

FLAVIO VALERANI.

MASSIME E PENSIERI IGIENICI

— Ove non entra la luce, entra la malattia.

PROVERBIO ITALIANO.

— Le souper tue la moitié de Paris, le dîner l'autre.

MONTESQUIEU.

— Rien ne devrait arriver à l'esprit de la fille qu'après avoir traversé l'intelligence de la mère. Quelle culture ne mérite donc pas celle-ci!

FONSSAGRIVES.

— Se dai padri vostri avete ereditato un germe roditore, non lo tramandate per carità ad una nuova generazione; fate che in voi si spenga.

MANTEGAZZA.

— La culla del bimbo è ogni giorno alle prese coi pregiudizi e cogli errori d'ogni sorta.

A. GAMBA.

— L'acqua è per la pelle ciò che l'aria è per i polmoni; ed è un male che il bisogno di lavarsi non si faccia sentire in un modo così imperioso quanto quello di respirare.

FONSSAGRIVES.

922

MENTE E CUORE DI DONNA

PAGINE DI UN ALIENISTA

Non vi allarmate, gentili leggitrici, se osa imbrancarsi fra gli egregi scrittori d'un libro fatto tutto per voi un *alienista*. Chi scrive immagina bene che giunti i vostri occhi a questa pagina, inarcheranno più arditamente le ciglia, lasciando vedere brillante e grande una pupilla più o meno nera; le vostre labbra, severamente chiuse, si apriranno un pochino, come suol far chi meraviglia, ed a seconda della disposizione dell' animo vostro, o seguirà un sorriso, o l'ardente curiosità di vedere che vi racconta di nuovo questo strano ospite d'una strenna; ovvero un dispettino, e passerete oltre. Eccovi l'analisi di una serie d'operazioni che si succedono, così incatenate, nell' animo vostro e si riflettono sul volto, nel sorriso e negli atti. Vi hanno delle teste che si occupano anche di queste operazioni qui: non siamo tutti nati per affaticare sulle cifre e sopra i codici; v'hanno dei capricciosi che cercano il soggetto un po' più vicino loro, lo trovano in loro stessi, negli

altri, in una parola sola nell'uomo; studiano le sue potenze fisiche, le loro manifestazioni o facoltà morali ed intellettuali; le studiano quando sono coordinate, armoniche all'assieme di questo bel congegno che è l'uomo, s'intende già compresa la donna che del bello ha la più gran parte, e le studiano quando sono disordinate, quando eccedono o difettano. Eccovi fatta la presentazione di due individui del genere *uomo studioso*, l'uno un psicologo, l'altro un psichiatro ovvero alienista.

Povero me, dove mi sono ingolfato! Adesso bisogna che ricominci da capo, per definire questi due paroloni; non vi spaventate, vi dirò che per metodo io do la definizione dopo aver in tutti i dettagli presentata la cosa, al contrario di molti; ma questo non è che per differenza d'opinione.

Se io vi dico che in que' due paroloni è compresa una parola greca che è *Psiche*, vi fa risovvenire di una graziosa statuetta di fanciulla che sopra una mano tiene una farfalla e coll'altra tenta toccarne le ali, in quella farfalla sta il simbolo pel quale i greci aveano materializzata l'idea di anima; perciò Psiche è sinonimo di anima; il resto poi vuol dire osservatore il primo, medico il secondo dell'anima.

Un altro scoglio è passato: conoscete l'alienista. All'alienista non spetta solo lo stadio dell'uomo malato, ma quello ancora della intelligenza sana ed ordinata, perciò è uno dei più fieri osservatori dell'animo. Quando una persona parla ad un alienista, può esser certa che questi squadra la fisionomia, con

due occhi che penetrano dentro al cervello del suo interlocutore; un corsetto, uno strato d'adipe, un velo fitto non bastano a celargli fatti al volgo sconosciuti; è la più temuta spia dei pensieri vostri, vede il presente così netto che a flate vi inzecca giusto nel predire l'avvenire; anzi vi dirò che chi eredità tutte quelle arti meravigliose del medio evo dei negromanti, dei chiromanti, è l'alienista; per lui però questi sono piccoli frastagli di scienza.

Dopo tutto ciò, ditemi, gentili lettrici, se siete spaventate che un uomo simile venga a parlare con voi e di voi. Io invece spero che seguendo la tattica così fina che v'è abituale; conosciuta la bestia, come dice il proverbio, si agisce come va, e voi mi farete buon viso, e mi aiuterete invece con un tesoro di confidenza a rivelare una pagina del vostro cuore e della vostra mente; con quale scopo, ve lo dirò poi.

Non so perchè, ma una delle più frequenti domande che mi son fatte in proposito di quei poveri infelici che *hanno perduto il ben dell'intelletto*, non nel senso di Dante, è questa: se sieno più numerosi i pazzi o le pazze; tanto si interessa sempre un sesso per l'altro, ed allora la solita risposta: a seconda di tempi, di paesi, di climi, di abitudini sociali, ecc. ecc.; ora dà maggior contributo l'uno, ora l'altro dei sessi. Se domandassero quale dei due, l'uomo o la donna, fa maggiormente impazzire, la risposta saria più facile e pronta; naturalmente non vorrei essere così scortese per mettere l'uomo nella interessante famiglia degli inebbrianti, degli eccitanti nervosi,

degli stimolanti l'intelligenza ed il cuore, ma non la è così, dunque tiriamo avanti.

La prima e dura confidenza è fatta: anche quell'armonico intelletto di donna, anche quel docile e a volte orgoglioso e prepotente cuore di donna, perdono la bussola e navigano fuorviando.

Se volessi dirvi tutti i come ed i perchè, non la finirei con un volume, ma giacchè è venuta sulla penna l'immagine del bastimento, facciamo vela con quello ed abbrevieremo il discorrere.

Alle volte esso bastimento è così mal costruito, sorte così difettoso dal gran cant ere della natura che non prende lunghi viaggi, cammina sempre di aghembo, e pare veramente un legno abbandonato dall'equipaggio, povero legno! esso non ne ha colpa, fatto così, non può cambiare! Altre volte col più bell'aspetto del mondo non fila a dovere, or è un congegno mal audato, o le forze motrici non si equilibrano bene, ovvero quella prima macchina, che è il timoniere, non funziona come dovrebbe, e questo è proprio il gran guaio; il timoniere è il cervello, guai se questo è malato, tutto va a soqquadro.

In questa avariata navigazione della vita ne passa pur di belle questo povero timoniere! Non è tanto piana la via come si crede. è vero che giunge nella serena pace del porto senza rasentare e n volte urtare od investire nei pericoli che incontra. Tutti abbiamo i nostri particolari pericoli: il fanciullo, l'adulto, l'uomo, la ragazza, la madre, tutti corrono vie diverse, e corrono pericoli diversi.

Eccovi alla seconda confidenza, anche questa di alto interesse la donna corre nella vita dell'intelletto e del cuore pericoli speciali. Questi pericoli sono per questo riguardo più numerosi per la donna che per l'uomo, se è vero che il cuore della donna sia tale congegno, morso sempre da nuovi affetti così vivi, che portano la sua temperatura ai gradi più elevati, le sue pulsazioni al numero più considerevole. L'intelletto in lei si atteggia a vassallo così dolcemente, che sembra cedere il timone al cuore; ma questo gioco riesce pericoloso, e spesso l'uno e l'altro sbagliano il cammino

Tant'è che ci veniamo, non si può discorrere un po' di donna, senza riescire al solito argomento, l'*amore*, ma sappiate, lettrici amabili, che chiamo in campo questa parola usandola nel suo più largo senso, per cui vedrete che sono lontano dall'Arcadia come dai Petrarchisti. È, per me, quell'attitudine della donna a mettervi della pressione in tutto, quel bisogno di esercitare i delicati sensi del suo cuore per qualche via; quel rifuggire dall'azione freddo, meditata, indifferente; essendo per consueto più sentita, calda, appassionata che quella dell'uomo; io vorrei che mi intendeste voi, *donne che avete intelletto d'amore*, come disse uno che conosceva molto bene le pagine del vostro cuore, come quella dell'universo. In questo senso, o pressochè in tale, intendeva l'amore chi disse che esso è un episodio nella vita dell'uomo ed un poema nella vita della donna; questa ama sempre. comincia ad amare i suoi bimbi di straccio, poi

gli amanti, poi i figli, poi tutto e tutti che appartengono alla famiglia, finisce ad amare il suo Dio, che non dimentica mai, ma che non ricorda troppo spesso nel bollore d'altre passioni. Non è perciò che l'uomo sia l'essere al suo paragone indifferente; no, ha anch'esso il suo amore che si esercita per diverse vie, alle volte colle sembianze di vivissime passioni, ma che sono punti luminosi della vita, mentre quelle che agitano continuamente il cuore della donna, sembrano un'iride che, più o meno viva, illumina tutto il tragitto della sua vita.

A questa sensibilità più vivace, a questa facile appassionatezza, a questo esercizio continuo, vivo, agitato delle forze del cuore, è dovuto il maggiore pericolo che corre la donna al confronto dell'uomo, che il sentimento in lei ecceda, che la passione sbrigliata la trasporti, e disordini l'azione dell'intelletto. Per cui abbiatevi per probabile che nella donna lo squisito sentire, il sentimento smodato, il facile traligunare in passione, costituiscono le cause più frequenti dei disordini dell'intelligenza. Egli è così vero che nella storia delle malattie dello spirito, la donna vi primeggia in quella pagina che contiene tanti segreti del cuore umano, che è quella delle passioni, ma passioni gentili, che hanno sempre come germe un sentimento che, ancorchè esagerato e fuorviato, fa sempre di quelle sventurate le più interessanti e simpatiche figure.

Ne volete alcuna, eccovene due, una delle quali la conoscete tutte, vuoi per le leggende istoriche, vuoi

per le armonie che l'amore di quella donna seppe inspirare al Pacini. È la Saffo. Disperata per l'infelice suo amore, fe'il triste divisamento di gettarsi in mare; la leggenda ce la presenta come oggidì nessuna suicida farebbe, ritta sopra lo scoglio fatale, affidando l'ultimo canto sconsolato alle aure marine che le diffusero melanconicamente per tutta la Grecia, e — patrimonio dei più gentili genii dell'umanità — ci commuove ancora oggidì. È una delle più strazianti note d'amore che cuor di donna abbia saputo dare, le onde del mare lo soffocarono, e quello scoglio divenne un luogo sacro agli amanti infelici; vi accorrevano, come oggidì i nostri contadini ai santuari, ed i malati di cuore tornavano consolati e guariti. L'altra non è molto conosciuta, ma pur non è meno simpatica. È una leggenda fiamminga che ci tramandò il nome e le avventure d'una ragazza infelice; c'è un po' di storia ed un po' di romanzo, ma restarono dei fatti eloquenti ed interessanti.

Trasportatevi cinquecento anni indietro, immaginate una bella ed infelice fanciulla di nome Dinphna, figlia ad un potente signore d'Inghilterra. Il padre concepisce una insana passione per essa, ed ella per fuggire alle sue minaccie lascia la casa paterna, si affida ad una barca peschereccia, tocca le rive del continente, e sempre coll'ombra del padre alle spalle in un esilio così agitato, migrando per terre inospitoli, perde la ragione; capita ad un villaggio di poche e povere capanne, viene raccolta amorosamente da quei buoni contadini, e dalle donne che prodigano

a lei ogni cura, parla loro in guisa che niuno l'intende, solo la seguitano meravigliati nei soliloquii che sembrano delirii, nelle escursioni agitate nei vicini campi, e le loro cure non valgono ad acquetare quello spirito agitato; il gentile suo corpicciuolo si fa ognor più sottile, ed una sera, adagiatasi stanca sul guanciale, accennando col capo e colla mano ad un lontano paese, che era il suo, morì.

Tutto il villaggio accompagnò il mortorio della bella straniera, che tutti dicevano malata per amore, e morta per quello. Una pietra larga nuda e senza un nome indicava dove era sepolta, non v'era abitatore di quei siti che vi passasse vicino senza scoprirsi il capo e dire una preghiera, le donne raccontavano la strana istoria della fanciulla alle figlie, le quali fatte grandi ricorrevano al nome di Dinphna ogni qual volta il loro cuore, così semplice, era agitato da qualche passioncella, e si ripetè così, adagio adagio, che una fanciulla che deponea dei fiori sulla tomba della straniera riguadagnò il damo perduto, che un bel giovine, abbandonato dalla bella, smarrì la ragione, ed una visita al sepolcro lo rianimò, lo fe' costante nel suo amore e riguadagnò il cuore della crudele; e mille altre istorie di questo genere; talchè non passarono molti anni, che la tomba fu creduta miracolosa, e la morta divenne la santa Dinphna, protettrice degli amanti infelici, e di coloro che per amore perdeano l'intelletto.

Il pellegrinaggio si fe' ognor più numeroso, i pazzi accorsi, non erano tutti divenuti tali per amore, ma

per mille altre cause; le guarigioni si moltiplicavano; la fama dei miracoli di quella santa singolare si diffondevano in lontani paesi, talchè il pellegrino accompagnatovi dai parenti, dovendo soggiornare qualche tempo in questo villaggio, che poi divenne la piccola città di Gheel in Belgio, domandava ospitalità ai buoni abitanti di quel sito, ed essi colla bontà di quei tempi lo avevano per uno della propria famiglia, condividevano il desco con esso lui, lo portavano al campi, al lavoro; e molte volte questa solitudine, quella nuova vita, quelle cure amorose da cui erano circondati, guarivano alcuno di que'poveri pazzi là convenuti; la guarigione era attribuita, come di solito, alla santa, sulla cui tomba venne tale una turba di devoti, a bacíarne il marmo a farne il giro col ginocchi all'intorno, che oggidì la presenta un vero solco, memorabile solco! che vi ricorda una storia, un popolo, una pagina dell'umanità; e che sopra me produsse l'effetto che presso a poco producono quelle solcature che si mirano sul lastrico delle vie di Pompei!

Così sorse la colonia di pazzi di Gheel che noverò pinchè un migliaio di malati, affidati alle famiglie, e tuttavia ne annovera molte centinaia

Perdonatemi la lunga digressione, ma stimai dovesse tornarvi piacevole la storia così interessante di una fanciulla divenuta pazza per seguire una esemplare virtù che la difese da un amore delittuoso, e che perciò divenne santificata.

Volendo rivelarvi qualcosa del cuore e della mente di donna, credei cogliere nel segno narrandovi questa

istoria pietosa e molto istruttiva. Almeno avrete un bel riscontro al detto che la donna fa impazzire coll'amore, in questa istoria di una fanciulla che guari gli innamorati.

Ma egli è pur tempo che noi veniamo a qualche pratica deduzione da quanto io vi ho narrato. Vi sarete accorte che io distinsi alcune malattie della intelligenza, delle quali non ne abbiamo proprio veruna colpa, od assai scarsa, e sono le congenite o collegate a qualche inesorabile ragione, e di queste è inutile che io vi intrattenga, ed altre delle quali noi stessi abbiamo la colpa, e delle quali possiamo scongiurare i danni o di molto mitigarli. A quest'ultime accennai nei racconti e nei principii espostivi, e derivano dai disordini della immaginazione, dal dominio prepotente delle passioni.

Su queste intratteniamoci un po', perchè su esse possiamo realmente esercitare un impero; ed allontanarle o provocarle a nostra posta.

Voi donne che così lungamente e con tanto amore state fra i bambini, avrete qualche volta prestata attenzione ad una raccolta di fanciullette, della bella età fra i dieci e i quindici anni. Quanta varietà di sembianze, di movenze, di caratteri! Sono fiori tutti di una stessa famiglia, ma che iride di colori differenti! Che curioso contrapposto del carattere calmo e del focoso, del franco e del timidetto, del sereno e del melanconico; del robusto e del malaticcio! In quell'insieme c'è il microcosmo di una futura società. Se tutte quelle bambine percorressero una stessa via della

vita, si potria loro pronosticare a tutte l'avvenire, senza tema d'essere profeti mendaci.

In questa graziosa raccolta io voglio farvi osservare un gruppo ben singolare ed interessante.

Guardate a quelle due o tre che si avvicinano e parlano assieme, la loro figura è per tutte snella ed asciutta, la chioma per tutte nera, od a quella tinta s'avvicina, gli occhi neri, briosi, intelligenti, non le direte bellissime nel volto, ma simpatiche e geniali, vivaci piucchè tutte le altre; facili alla gioia, facili alle ire burrascose e passeggiere, di tutte loro si raccontano malattie viute quasi per incanto, di alcune singolarità su cui le compagne tanto ci discorrono; o vanno per la casa di notte sonnambule, o soffrono mali convulsivi, ovvero, allegre di consueto, cadono in melanconie profonde ma passeggiere.

Domandate alla loro maestra, le fanciulle che vi voglio far meglio conoscere, sono le più intelligenti della scuola, memoria audace, viva fantasia, riescono bene nel disegno, nel canto, nello studio della storia, della letteratura; non prestano troppa attenzione ad altre occupazioni, massime al lavoro; tenerle poi ferme sullo scanno è come imbrigliare un polledro; quanto a disciplina, andiamo zoppicando, fanno spesso delle scappatine da far arricciare il naso della superiora; se si dispensano fra fanciulle uno scopaccione, è una fra queste che l'ha dispensato, ma d'altra parte c'è occasione di mostrarsi pietose, cortesi? non saranno queste fra le ultime a cogliarla.

Ma gli anni volano; sono nella primavera della

vita, amano e sono riamate; sono presto spose, madri, ma nell'amante, nella sposa, nella madre, resta sempre qualche linea che ricorda il carattere della fanciulla.

Io tentai abbozzarvi con rapidi tratti la famiglia delle donne nervose, nella sua fanciullezza. A quella età questa famiglia interessa molto il medico igienista, ad età più matura la donna nervosa riesce un filtro di medicamenti pel medico, od un tipo interessante pel romanziere.

È in questo gruppo del mondo femminile che si trovano i germi di maschie virtù come delle deformità morali; v'è in esso un tesoro di forze, che può dare la donna, vanto della famiglia e della patria, come una frivola celebrità cittadina, una eccentricità, una malata nel corpo e nello spirito. Arbitra presso-chè della posizione è l'educazione.

È un argomento tutto per le madri. Voi potete essere chiamate a prodigare le vostre cure ad una di quelle creaturine che v'ho descritto più sopra. Non disperate perciò; le difficoltà accenderanno in voi più forte l'amore, e questo vi farà vittoriose di quelle. Dirigete l'educazione infantile colle norme dettate dall'igiene.

Voi sapete quanta intima solidarietà leghi il nostro fisico colle facoltà morali ed intellettive; da ciò vol trarrete il primo precetto igienico. Mente sana in corpo sano, quindi pensate che quest'ultimo cresca tale; fate che la vostra fanciulla cresca sana e robusta, non abusate della vivacità della sua intelligenza

forzandola ad esercizi faticosi, ad occupazioni troppo prolungate e serie, che danno frutti troppo disadatti al tenero arboscello, ed arrischiano di fiaccarne le forze. Aria, luce, buon nutrimento, sonno, moto; questi i primi bisogni, le più certe medicine della prima età. Il vostro soggiorno alla campagna sia lungo, se volete che la vostra gracile prole faccia tesoro di forze che potrete poi con frutto mettere a prova in quelle officine della città, dove tante se ne disperdono, che sono le scuole.

Vi chiamo sopra un campo troppo esteso: restringiamoci un po'. La vostra fanciulla è fatta grande, bella e robusta, il suo profilo morale si è delineato, presagite bene del suo cuore e della sua mente. Le grazie largiscono i loro doni al suo volto ed alla bella persona, la vostra figlia è all'adolescenza. A questa età avviene qualcosa di sconosciuto per ella, è la lontana aurora del giorno così lieto della maternità.

Queste confidenze son tutte da medico, ma non posso tacerle nè arrestarmi.

Il nome di madre, pel quale vi sono riserbate tante gioie, vi costa ancora immensi dolori.

Colla maternità si collegano funzioni, che seguitano per tutta la vita della donna, e sono in intimo rapporto con tutto il suo fisico. Il momento della pubertà, che v'ho accennato sopra, la gravidanza, l'allattamento, l'occaso del giorno della maternità, sono momenti importanti nella vita della donna, si compiono in lei fatti che impressionando profonda-

mente il suo fisico non possono non riverberare l'azione loro sul suo cuore e sulla sua mente. Questi sono i veri scogli della sua navigazione; tanto più pericolosi quanto più scarse sono le forze delle quali la donna dispone pel periglioso corso. Se il legno è pericolante, il medico è il solo pilota cui dovete affidarvi.

Vi accenno ad una serie di pericoli nel mondo fisico, nè sono più scarsi nè minori nel mondo morale.

La famiglia, base dell'umana convivenza è opera per gran parte della donna, per lei quel tesoro di affetti che vincolano famiglia e società, per lei il succedersi delle nuove generazioni alla patria. La pagina gloriosa pel cuore e per la mente della donna lo è del pari per la famiglia e per le nazioni; la pagina dei suoi dolori è pur quella di queste ultime.

Quanto eroismo nella vita della donna che molte volte passa sconosciuta sulla terra! Che calore d'affetti, che tenacità di propositi, che liberalità di sacrifici, segnano tutti i punti della sua esistenza!

Nella battaglia della vita la donna appare come angelo, ovunque è maggiore il pericolo; riporta ferite che medica colla virtù del proprio cuore, ma alcune volte le avversità la soprafanno ed ella stremata di forze soccombe facendo nobile sacrifizio del proprio cuore, del proprio intelletto, di tutta se stessa.

Ora è l'amore col sorriso e le lusinghe della giovinezza, che fa della donna l'eroina o la vittima. Le speranze fallite, la fiducia rimeritata colla slealtà, la

sventura che attraversa il viale di rose su cui tutta ridente incede la giovinetta, valgono a far piombare il suo cuore fidente e la sua intelligenza briosa nello sconforto e nel torpore per tutta la vita. In tempi passati i chiostri erano asilo a molte di queste infelici, oggi trascinate nel circolo d'un lavoro sociale più attivo, o trovano quiete nell'ambiente amoroso di una parete domestica o di una istituzione, ovvero fragili ai colpi della sventura soccombono, uccidono il cuore, smarriscono la mente.

Ora è l'amore materno, esercitato in mille guise: le cure prodigate ad una prole malata, la morte di un unico bambino, l'amore soverchio deluso nell'esito sfavorevole dell'educazione impartita ai figli.

Ora sono gli affetti domestici in altre guise feriti, il matrimonio è una vicinanza che fa misurare meglio le distanze.

Chi si associa nella santa missione della famiglia non sempre trova il cammino giocondo come se l'era immaginato. La gelosia, gli affanni nei rovesci di fortuna, il rimpianto dello sposo perduto, e mille altri dolori sono quelli che nello stato di matrimonio e di vedovanza attentano alla intelligenza della donna; ed a proposito di vedovanze sappiate che è essa annoverata fra le più fatali cause che conducono alla perdita della ragione, abbiatela come prova della opportunità del matrimonio. Non istudieremo tutti i perchè, vi basti il fatto.

Così lungo tutta la via per la quale la donna esercita la sua amorosa missione, incontra dolori che non

sempre sa superare; è sempre nel campo del sentimento sul quale essendovi regina, più fatalmente precipita. Quante tristissime pagine segrete, nella storia della famiglia e della società, finiscono fra le mura miserande dell'ospizio! Quanti delitti consumati così lentamente che la legge non ne coglie il punto delittuoso, sono spenti in un ospitale, colla ragione della vittima!

Ma nel gettar giù queste pagine fu sempre mio intendimento di non guidarvi a luoghi di mestizia. Numero i dolori, perchè avvezzo a conversare con malate che furono miserande, afflitte, conosco perciò la sensibilità della donna. Io mi fermo alla soglia dolorosa, che niuna di voi varcherà; corre lontana con voi

La navicella dall'ingegno mio
Lasciando dietro sè mar sì crudele

Io vi dirò lo scopo che mi ero prefisso nello scrivere, sotto la gentil pressione del dotto direttore del vostro giornale, e vedrete come non ci sia proprio riescito Io volea dimostrarvi quali cause valgano a determinare nella donna i disordini dello intelletto, quindi aggiungere una pagina di igiene della intelligenza. Io ho fuorviato del tutto; e mi avvedo che se volessi conchiudere da questa cicalata alcun che di utile, non saprei come.

Qualche precetto d'igiene della intelligenza voi lo saprete ritrarre leggendo queste pagine

Molte fra voi saranno maestre nella medicina dello spirito, ed io, coi molti che credono addottrinarvi, porterei vasi a Samo e nottole ad Atene.

Se voi trovate sconclusionato questo scritto, se vi trovate le idee messe a *zig-zag*, io vi domando venia per lo scrittore. Questo è un foglio sfuggito dallo studio di un alienista, e risente del disordine cui lo alienista presta attenzione.

Se voi avete durato nella lettura sino alla fine dello scritto, avrò raggiunto in piccola parte lo scopo prefissomi. Se pur distraendo lo spirito vostro da occupazioni forse più gravi, fossi stato tanto fortunato, potrebbe darsi che alla prima occasione io mi presentassi nuovamente a voi.

T.

MASSIME E PENSIERI IGIENICI

— I trionfi dell'igiene sono pur trionfi della morale.
F. VALERANI.



— On digère autant avec ses jambes qu'avec son estomac.
CROMEL.



— Toute voie qui mène à la santé, ne saurait être dite ni aspre ni chère.
MONTAIGNE.



— La pulizia è quasi una virtù.
SANT'AGOSTINO.



— La gioventù dovrebb'essere una cassa di risparmio
MAD. DI SWETCHINE.

UNA PAROLA SULL'EDUCAZIONE DEI SENSI

Compendiare in pochi periodi lo svolgimento utile di un soggetto che richiederebbe a ben trattarlo un grosso volume io credo cosa ardua per tutti Per me poi non sarebbe impresa tentabile, a m'affretto a dichiarare che di mia elezione non l'avrei tentato. Ma n'ebbi così gentile preghiera! Fui tanto inconsiderato nel promettere! — Amabili leggitrici non voglio tediarvi con inutili giustificazioni, e d'altra parte dimandare pietà al pubblico dal proscenio non è più spediente che a' nostri giorni riesca a buon fine, è giudicata arma logora passata esclusivamente nell'assoluto dominio istrionico. — Parliamo dei sensi.

La vita animale fisica ha facoltà di ricevere le azioni esterne. I sensi sono gli organi di trasmissione, sono al dire di Eraclito i canali per cui la vita esteriore s'intromette nel nostro spirito. La vita morale accogliendo in sè le azioni della natura esterna e rimanendone eccitata pone in movimento e spiega le proprie azioni. La vita morale adunque ha facoltà di rispondere con *azioni proprie* a quelle che riceve

dal mondo esteriore. Eccoci in poche parole internati nel cuore della questione. Educare bene i sensi vale preparare la maggior parte dei materiali necessarii a costruire un buono e solido fondamento sociale! Misericordia! Di chi è la sentenza? Misericordia! ripeto non abbiate fretta, se volete disapprovare, pazienza, ma aspettate che sia calata la tela, la gentilezza dell'animo vostro non godrebbe certo del rossore delle mie gote.

La sentenza è uscita dalla penna, ma ognuno sa quanto più facile sia affermare che dimostrare. — Basta, se non in tutto mi proverò almeno in parte ad *esserti palese*

Prendiamo le mosse da un giudizio del Vico, il quale dice il *pudore uno dei primi fondamenti della società*, e lo descrive come la forma più originaria sotto la quale nasce e si svolge il sentimento morale. Cosa è il pudore? Se alcuno vi dicesse che il pudore è posseduto in più alto grado da chi seppe meglio educare la vista e l'udito, cosa ne pensereste? — La pudicizia è quella virtù per la quale l'uomo si vergogna non solo di fare o dire cose oscene, ma ancora di vederle, d'intenderle.

Quei moti iniziali che sorgono nel cuore umano e lo sospingono, e che poi vengono raffrenati dal potere della libertà, ed anco impediti dalla ragione e dall'arbitrio, nei bruti si deducono senza alcun ritegno ad effetto Nell'uomo perchè diversamente corre la bisogna? L'avete detto, mi rispondete, leggiadre leggitrici: avete già accennato a ciò che nell'uomo

trovasi al di sopra delle inclinazioni e dell'istinto, la libertà, l'arbitrio, la ragione. È verissimo. Or bene vediamo se il libero arbitrio e la ragione possano modificarsi per colpa dell'ambiente esterno da cui l'udito e la vista ricevono le sensazioni.

Ma prima d'andare innanzi m'è d'uopo una dichiarazione. Guai a me se questo scritto capitasse in mano di qualche filosofo idealista. Guai a me! Udrei una voce severa dirmi con piglio autorevole. — La ragione, suprema facoltà umana per effetto della civiltà, non può che divenire più pura, ma non comporta cambiamenti: e la libertà segue la ragione. Cosa bestemmiate adunque di modificazioni in causa dell'azione de' sensi? — Sarà benissimo, rispondo io, signor filosofo, sono d'oro le vostre parole, e vi domando scusa, ma ad un patto, che mi facciate dire un'altra bestialità, cioè che voi avete ragione in teoria, ma avete torto in pratica; o in altri termini, che le vostre teorie sembrano vere, ma in realtà non lo sono. Ogni progresso morale implica l'idea di un cambiamento. La storia che rifulge nella maestà del vero è là per provarcì che il senso morale de' nostri antichi non è quello dell'oggi, e se un popolo considera come morale un atto che da un altro è considerato come pernicioso, ciò indica chiaramente che la ragione umana si modifica attraverso i secoli nel progressivo svolgimento civile. — Chi volesse, a citare un debole esempio, studiare per ordine cronologico le produzioni dell'arte drammatica, giungerebbe assai presto a riconoscere le grandi differenze sociali delle

varie epoche; tanto è vero che oggi, senza andare molto lontano, per essere mossi a nausea e schifo ci basta l'assistere ad una rappresentazione dell'epoca di Luigi XV. E perchè questo ribrezzo alle laide smancerie di quegli eroi in gazzera bianca, e in brache corte? perchè oggi chiamiamo leziosaggini, sconvenevolezze, e persino immoralità quegli atti e quei detti che appena un secolo fa si giudicavano motti piacevoli, pieni di spirito, e degni di plauso? — La risposta mi pare assai facile: perchè l'atmosfera nella quale respiriamo oggi è meno infetta di quella dello scorso secolo. E poichè non possiamo essere buoni giudici trovandoci in causa, così per sentimento di modestia affrettiamoci a dire che *almeno in apparenza* siamo assai migliori degli avi, perchè se alla generazione vivente può farsi il rimprovero di non essere molto innanzi nel sentimento morale, certo che non la si potrà incolpare di assistere plaudente alla apoteosi del vizio — Pochi uomini di genio, uno solo anzi è bastante per imprimere un carattere speciale ad un'epoca storica. Le masse procedono per forza d'inerzia; fanno perchè vedono fare; parlano perchè hanno sentito parlare; con ciò sia che un milione di teste volgari in dieci secoli, anzi in tutta l'eternità non varrà mai a scoprire una verità che la mente elevata sa scorgere in un baleno a lei sola visibile del raziocinio.

D'onde mi pare consegua che se la razza umana non proviene dai quadrumani, come alcuni vogliono dimostrare, niuno negherà, mi lusingo, che molto

comune con la scimmia abbia il desiderio della imitazione. Alla prepotenza della inclinazione imitativa, tutta dovuta alla azione dei sensi, noi dobbiamo le sorprendenti varietà e le non meno mirabili simiglianze che intercedono tra popolo e popolo non solo ma tra provincia e provincia di una stessa nazione. Perchè i chinesi sono per usi e costumi tanto dissimili dagli europei? L'ordinamento politico, il sentimento religioso, le speciali inclinazioni resero il chinese tal quale lo vediamo, e la famosa muraglia impedendo ogni relazione, ogni rapporto, ogni scambio col di fuori, ha reso anche impossibile la imitazione, ed ha lasciato quel popolo, sotto certi rapporti civili, in uno stato per noi di curiosità e ridevole originalità.

Or dunque, da quanto abbiamo espresso ci sembra d'aver in qualche modo dimostrato il bisogno di ben provvedere alla educazione dei sensi. E poichè oggi la scienza progredendo come fa in modo sorprendente toglie di mezzo le barriere credute finora insormontabili, e con rapidità meravigliosa avvicina fra loro gli abitanti delle più remote regioni, dobbiamo con maggior cura essere in guardia perchè i sensi non c'impressionino falsamente, e non ci inducano ad errati giudizi sui difficili apprezzamenti del bello e del buono. Ma come provvedere? Quali saranno i mezzi possibili? Accenneremo ad alcuni. — A voi che siete l'amabile e gentile metà del genere umano si spetta il maggior compito in simile bisogno. Voi che siete la guida e il sostegno dei nostri primi anni dovete insegnarci per tempo a distin-

guere il bello dal brutto, il buono dal cattivo. A voi filosofi e fisiologi concessero la facoltà di discernere più sottilmente la diversità delle cose manifeste e comuni, e dicono che la natura ha favorito a voi più che a l'uomo la facoltà di giudicare per ispontaneo accorgimento, e quasi per una specie d'ispirazione: quindi a voi, più suscettibili dell'uomo a cogliere la verità come vi si porge naturalmente, e perciò meno inchinevoli a smarrirvi negli errori, spetta porre i vostri cari fanciulli sul retto cammino.

Ma perchè

Nei giri ove s'accentrano
Gli sparsi rai dell'operosa luce
Che avido accoglie il cerebro
In vario stil riflessi
Da nervee fila . . . . . .

non si addentrino immagini ribelli al bello ed al buono, conviene invece incominciare da voi stesse; conviene per esempio che incominciate dalla scelta dei vostri ornamenti, i quali omai la tirannia della moda rende troppo spesso in manifesta contraddizione al più volgare apprezzamento estetico, e non di rado, e ciò è peggio, ad ogni sentimento di pudore. — È necessario che le grazie, la bontà, la dolcezza sian nel vostro linguaggio, nel vostro portamento, nelle vostre movenze — Oh! come è disdicevole udire quel parlare a voce alta non a sfogo di collera o d'altra passione, ma così semplicemente per abitudine, come si volesse fare apprezzare anche a quelli cui non è diretto il discorso o l'armonia della voce, o l'arguzia

dell'epigramma, o la potenza del raziocinio. — Inutile pompa codesta; per parlare al pubblico conviene salire il pergamo o la tribuna, pretendere di guadagnare l'attenzione e il plauso delle persone lontane a quelle cui dirigiamo la parola, prendendo il fare dei predicatori è come voler provocare a noi stessi un giudizio poco favorevole. È appena a dirsi che l'eccesso contrario è pure da evitare, sebbene sia molto meno condannabile. Quel bisbiglio inintelligibile che certe dame usano nel conversare è spesso molto impertinente, più spesso l'effetto di mancanza di criterio. — E così dicasi del portamento Oh! quanto studio, quanta diligenza conviene che usino quelle donne cui natura negò il pregio di movenze nobili e piacevoli! Quante volte un inchino è una rivelazione, direi quasi una mezza biografia! Sembra esagerazione, eppure quel lieve piegamento di ginocchia assai di frequente dà il pretesto a molte supposizioni Come spesso dopo un inchino ho sentito correre di bocca in bocca i più avventati giudizi!

Il senso estetico è sempre posseduto in alto grado da quel popolo che ama e coltiva con valore le belle arti. Noi italiani adunque in fatto d'estetica non dovremmo tanto facilmente stendere la mano agli stranieri, non dovremmo con tanta docilità accettare e far plauso a certe goffaggini, che dopo un momento di aberrazione, ci si manifestano in tutta la loro spregevole e derisibile realtà. Di ogni sconvenevolezza, di ogni grulleria regalataci dalla moda lasciamo la responsabilità ai brıosi inventori; imitare il buono

vai molto meno di esserne autori; imitare il cattivo è molto peggio che esserne autori.

Dunque bando alle brutte mode, e respingiamo con sano accorgimento ciò che può offendere l'armonia, ciò che può alterare la conveniente composizione del vario nell'uno, d'onde scaturisce il fiore del vero e del buono — *la bellezza*.

D.r F. ALESSANDRINI.

MASSIME E PENSIERI IGIENICI

— L'ignorance vaut mieux qu'un savoir affecté.
BOILEAU.

— L'arte di prolungare la vita consiste nel non raccorciarla.
FEUCTERSLEBEN.

— V'hanno due cose che d'ordinario non si sanno apprezzare se non quando son perdute: la gioventù e la salute.

— Les santés, comme les ménages, comme les empires, s'en vont par les petites dépenses inutiles et journalières.
FONSSAGRIVES.

— Il y a de la grandeur à s'acquitter constamment des moindres devoirs.
FLÉCHIER.

DELLA GELOSIA

Due righe di proemio. — Il Direttore del *Giornale delle Donne*, da quel despota che è, chiedendomi tempo fa un articolo per la sua Strenna, me ne imponeva il tema, invece di lasciarne a me la scelta, e voleva nientemeno che trattassi in genere delle passioni. — Se io rimanessi sgomentato a tale incarico, se lo immaginino le amabili lettrici.

Le passioni? esclamai fra me e me Una bagatella! Se ben mi rammento, sono sette le grandi, senza contar le mezzane e le piccole colle rispettive loro divisioni e suddivisioni in specie e varietà. Affè di Dio! il Signor Vespucci ha il cervello sopra la berretta! Come si fa a far entrare tutta quella roba in un articolo? Descuret, restringendosi alle principali, compose un libro di seicento pagine — Via, via, il Sig. Vespucci o scherza, od ha bisogno di far un viaggio ad Anticira per provvedervisi d'elleboro, a meno che non preferisca di cercar quella benefica pianta qui in Italia, p. e sull'Alpe di S. Eusebio, dove la scorsa primavera colsi molti esemplari delle tre specie, verde, bianco e nero.

448

La conclusione di siffatto monologo fu che non avrei scritto neppur una sillaba; giacchè era impossibile che in quel breve periodo di tempo, ch'egli mi fissava, io giungessi a percorrere e descrivere tutti i meandri di quel tortuoso e interminabile labirinto, che è il cuore umano, donde partono ed a cui fan capo le diverse ed innumere passioni che agitano i miseri discendenti di Adamo. Però promisi al sullodato Sig. Vespucci, pel quale ho una debolezza affettuosa del genere di quella che provano certi zii pei loro nipoti, che avrei procurato di contentarlo, appena mi fossi liberato di alcuni lavori, da cui non poteva esimermi.

Ora è bene che sappiano le gentili lettrici, che quei lavori li ho terminati per l'appunto ieri, e che fin dall'ultimo del mese quel bel Messere stringendomi il compito alla gola, come il libraio pirata di Giusti, m'ingiungeva perentoriamente d'inviargli il promesso articolo non più tardi del 4 volgente.

Era un po' difficile che lo potessi spedire, non avendovi peranco posto mano, allora per salvar capra e cavolo, cioè per non mancare alla parola data e nel tempo stesso per non trasgredir intieramente gli ordini del mio caro Autocrata, pensai di restringere il quadro impostomi, ed anzichè di tutte le passioni, discorrere di una sola, chè così farei economia di spazio e di fatica, e forse arriverei in tempo a far incastrare il mio scritto fra gli altri già in corso di stampa per la Strenna, e prescelsi la gelosia, siccome quella di cui credo poter parlare con bastante cognizione di causa, come dicono i legali

Vorrei potermi lusingare che l'argomento vi andrà a genio, e che come Guadagnoli nella *Ciaria*, avrei qualche ragione di rispondere all'interrogazione.

Sapete, donne mie, di che si parla?...
— Di cosa che vi piace certamente. —

Ma checchè ne sia, omai *iacta est alea*, ciò che in lingua povera significa che il dado è gettato, e farò il mio predicozzo sulla gelosia, quando anche dovessi provocare qualche sbadiglio, qualche ironico sorriso, qualche epigramma o qualche poco caritatevole insinuazione.

E questo premesso entro senz'altro in materia.

Definizione. — Che cosa è la gelosia?

La gelosia è quella passione o quel travaglio d'animo, che provano gli amanti, per timore che altri non goda la cosa da loro amata.

Questa definizione lessicografica riassume acconciamente, a mio parere, quella del filosofo Descartes e quella del Dottor Vitet citate da Descuret, il quale ha avuto il torto di seguire l'esempio dei greci e dei latini, e di amalgamare insieme l'invidia e la gelosia, pur notando con molta aggiustatezza, che si è gelosi del proprio bene ed invidiosi dell'altrui.

Contrariamente all'opinione di molti moralisti che affermano gli uomini andar soggetti alla gelosia più frequentemente delle donne, io penso col succitato Descuret, che quest'ultime vi son più proclivi dei primi, e ciò a motivo del loro temperamento, della

costituzione e maniera d'essere, onde sono dotate, nonchè delle loro abitudini.

E si è perchè credo realmente le donne più spesso degli uomini assalite dalla suespressa psicopatia (1), che stimai opportuno di farne oggetto di questo qualsiasi mio studio.

E per verità se diamo una scorsa alla storia antica e alla moderna, se osserviamo attentamente quello che succede intorno a noi, ci potremo convincere di leggieri che la gelosia è per così dire epidemico-endemica frammezzo al sesso debole, mentre è sporadica soltanto nel sesso forte, e che per un Otello s'hanno migliaia di Cristine di Svezia.

Cause. — Le cause che predispongono la donna a siffatta passione, oltre le suaccennate, sono l'età giovanile e la vecchiaia — benchè l'età di mezzo non l'escluda, — la solitudine, l'intensità dell'affetto, e soprattutto l'eccesso d'amor proprio.

Le cause che la determinano e la fanno scoppiare sono di due ordini — reali e fittizie. — Le reali sarebbero la veemenza dell'amore per parte della donna e la tiepidezza, l'indifferenza e più ancora l'incostanza dell'uomo da lei amato; le fittizie sono quelle stesse, ma non sussistenti che nell'immaginazione e nell'accesa fantasia della donna, la quale nella esaltazione amorosa a cui è in preda non solo esagera, ma falsa il vero stato delle cose, vede una rivale in ogni persona del suo sesso, interpreta sinistramente ogni atto,

(1) *Psicopatia* corrisponde ad affezione dell'anima.

ogni detto, ogni sguardo, e sogna continuamente torti, abbandoni, tradimenti.

Analizziamo ora queste singole cause, e cerchiamo di appprezzarne il più giustamente possibile il rispettivo loro valore.

Fra le cause predisponenti annoveremmo in primo luogo il temperamento, e non a caso; avvegnachè si possa dire che il temperamento è il motore principale delle nostre azioni, è quello che dà loro la spinta e l'impronta, per cui si vede la gioia del flemmatico appalesarsi appena con un risolino ed un lieve divaricamento delle palpebre, mentre il nervoso sarà agitato e commosso da non poter star a segno, e piangerà e riderà al tempo stesso e dall'occhio e dalla fisionomia lascierà chiaramente trasparire il sentimento che lo domina; ed il sanguigno prorompera in sonori e prolungati cachinni, in salti, in vociferazioni sconnesse, e mostrerà dall'animazione della faccia e dallo splendor dello sguardo lo stato del suo animo, che in un bilioso si rivelerà a stento con un lampo fugace della pupilla, un impercettibile spianamento delle grinze del suo volto ed un abbozzo di sorriso, in cui l'espressione del gaudio è mista al sarcasmo, talchè riesce assai difficile il riconoscere di primo acchito, se quell'individuo gioisca o derida.

Ebbene il fondo del temperamento muliebre è il nervoso, il quale più di frequente s'accoppia al linfatico, ma può anche congiungersi al sanguigno ed al bilioso, però sempre con preponderanza dell'elemento nervoso.

Ippocrate avea compresa cotesta verità relativa alla miscela de' temperamenti nella femmina, e senz'alcun dubbio alludeva a quella, laddove sentenziò la donna essere, secondo lui, di carne più varia e più morbida (1). Alla combinazione dei due suddetti temperamenti attribuisce Roussel la debolezza e la mobilità della donna « Une certaine faiblesse (dice quest'autore) doit être « l'effet combiné de cette dernière disposition — une « humidité modérée et telle qu'elle se trouve dans les « enfans et dans les femmes, chez qui la lymphe surabonda — unie à des organes d'une médiocre masse. « Plus sensible que robuste, plus mobile que capable de « mouvoir, la femme possédera donc toutes les qualités « vitales dans le degré le plus exquis, mais avec des « forces physiques très bornées. de manière que son « existence consistera plus en sensations qu'en idées « et en mouvemens corporels ».

Da quanto esponemmo intorno all'influenza del temperamento e massime dalle parole di Roussel, che riferimmo testualmente, emerge che l'organizzazione o la costituzione meno robusta della donna, a cui questa va debitrice della grandissima sua impressionabilità e della squisita mobilità, ond'è fornita, la rendono singolarmente atteggiata a sentire assai più dell'uomo gli stimoli della gelosia.

Nè meno della costituzione contribuiscono a prepararla a ricevere ed a far pullulare rigogliosamente

(1) Mulierem variore et molliore carne esse quam virum censeo
HIPPOCRATES, Lib. 1, *De Mulier. Morbis*

quel mal germe ta sua maniera d'essere e le abitudini contratte

Imperoiocchè la modestia ed il pudore connaturali alla donna non permettendole di chiarir certi dubbii, li fomentano, od almeno lasciano libero il campo alla fantasia di covarli e di rinforzarli ogni giorno, tanto più che le occupazioni a cui usualmente ella deve attendere non sono di natura da distrarla da quella sua allucinazione, che alla lunga finisce col degenerare in monomania altrettanto tormentosa a lei medesima, che insoffribile a chi più o meno innocentemente l'ha suscitata.

Si comprende poi senza alcuno sforzo che le giovinette inesperte delle cose della vita, il cui cuor vergine appena appena si schiude ad un primo amore, che tutto l'affetto, ond'è suscettibile la loro anima, concentrano sull'oggetto amato, e non credono possibile e felice l'esistenza che con lui, siano a preferenza delle donne più provette e sperimentate propense a diventar gelose, perchè nella stessa maniera ch'esse non si sentono capaci d'uscire da quel circolo magnetico, che intorno a loro tracciò

Amor, che a nullo amato amar perdona,

lor sembra affatto semplice e naturale che colui che amano stia sempre con loro, non pensi che a loro, e sia indifferente a tutto quanto per un verso o per l'altro non si riferisce a loro. Sì, nell'età in cui la nobile donzella nata e cresciuta fra gli agi ed il lusso d'opulenta magione nell'erotico suo entusiasmo è disposta ad abbandonar la casa paterna, a sagrifi-

care tutto ed a vivere in un tugurio per meglio assicurarsi la possessione del cuore di *lui*, in quell'età la gelosia è proprio di stagione, e martirizza colle infuocate e crudeli sue punte quegli animi novellini ed ingenuamente egoisti pei quali l'universo si compendia nell'uomo che loro apprese a palpitare d'amore.

Dopo questa spiegazione parrà per avventura a taluno un paradosso il sostenere che le vecchie sono esse pure travagliate da violenti accessi gelosi; eppure nulla v'ha di più vero e di più ovvio.

La vecchia, la quale malgrado tutti i conati che fa, e gli artifizi a cui ricorre per ingannar se stessa e gli altri, ha la coscienza di aver perdute le attrattive, la grazia, l'avvenenza, la freschezza, che tanta seduzione esercitano sui sensi dell'uomo; e che non ignora quanto sia possente ed inebbriante l'aroma della gioventù, quella

Bellezza regina di bellezz,
Quel gran Roffian che dà mari anch'ai brutt,

per servirmi dell'energica e caratteristica espressione di Porta, si attacca all'oggetto del suo amore col furore e colla tenacità del *boule-dogue*, lo siegue dovunque, come l'ombra tien dietro al corpo, lo spia, lo sorveglia incessantemente e rinnova il prodigio di Argo, per impedire che un'altra s'introduca furtivamente nel suo orto e le carpisca i pomi d'oro che le costano tanti studii, tanti sforzi, tante premure, tante attenzioni, tanti miracoli di prestigio mimo-plastico-pittorico, e tanti squarci d'eloquenza teneramente persuasiva, da disgradarne quella di Marco Tullio e di Gian Giacomo Rousseau.

E come potrebb'essere diversamente? La vecchia sente che non solo è passata per lei l'ora degli amori facilmente corrisposti, ma che la mano del destino segnerà da un momento all'altro sull'inesorabile suo quadrante l'ora della morte di lei, e perciò s'aggrappa colla furia della disperazione a quel suo ultimo amore, come si aggrapperà alla vita, all'apparire del primo fenomeno morboso, al menomo pericolo che la possa compromettere

L'accanimento geloso delle vecchie, paragonabile soltanto a quello del giuocatore, che, dopo perdute tutte le sue sostanze, impegna i panni che ha indosso per tentare un'estrema volta la sorte, è tanto maggiormente forte e feroce, che seguendo la legge dei contrarii, essa si sarà innamorata d'un giovinotto di cui potrebb'essere madre e fors'anche nonna, al quale per conseguenza non mancheranno le tentazioni e le velleità d'emancipazione e d'infedeltà, sia pel disgusto cagionato dallo stantìo e dal rancidume, sia per curiosità di cose nuove, e per quell'istinto di mutabilità congenito alla nostra specie, come al bruti, che fece dire a Cabanis che la società e l'incivilimento avevano sformato completamente l'amor naturale per creare un amor convenzionale in opposizione cogli appetiti inerenti al nostro organismo e poco meno che assurdo ed impossibile, come il celibato religioso coi suoi voti di castità perpetua ed assoluta (1).

Arrogo a questi argomenti l'importanza che prende

(1) Cabanis, Œuvres complètes, T. 3°, pag. 360.

456

agli occhi della donna sul tramonto o già tramontata la necessità di conservare il bene acquistato e per impulso dell'avidità cresciuta in ragione degli anni e più ancora pell'orgoglio, che tanto difficilmente si rassegna alle sgualciture, alle umiliazioni, alle offese.

Che la solitudine porti alla gelosia è un fatto fuor di contestazione. Le donne che vivono in mezzo al così detto gran mondo non soffrono comunemente di siffatto patema, perchè il movimento, il frastuono, l'intrigo, che formano l'ordinaria loro atmosfera, e il turbine di feste, di balli, di spettacoli e di visite che le involge e le trascina, le distraggono e le occupano troppo, perchè rimanga loro il tempo e l'opportunità di concentrarsi in un'estasi amorosa, di accarezzare una sola idea e di logorarsi il cervello attorno ad un fantasma che non ha neppur il pregio di essere piacevole e lusinghiero.

Ma quella invece che se ne sta solinga nel suo tetto come il passero del Salmista, che nessun rumore, nessun divertimento distoglie dalla sua meditazione, che ha sempre dinanzi agli occhi l'imagine dell'uomo che adora e s'intrattiene con lui assente, come se lo avesse a lato, e ne ricorda le parole e le promesse, e le rumina e le assapora e si delizia, s'imparadisa in esse, colei, per poco che l'entri nell'animo il sospetto d'esser ingannata, sarà torturata dalla gelosia nel più aspro modo, e non avrà pace nè tregua un sol istante, poichè nulla rinverrà nel suo isolamento che valga a diminuire il suo spasimo, ad operar una salutare diversione, a spegnere l'incendio che le di-

vampa in seno, a schiacciare il capo all'aspide, che peggiore di quello di Cleopatra, senza troncargliela, le insidia e le avvelena l'esistenza.

A provar poi che l'amor proprio eccessivo prepara la via all'incubo ed al delirio angoscioso della gelosia, basterà il dire che questa passione, anche quando muove da un amore profondo e sincero, è per eccellenza egoistica. La signora di Stael definì l'amore « de l'egoïsme à deux », la gelosia è in moltissimi casi egoismo puro e pretto. Questo si verifica più sovventi e con maggior evidenza in quelle persone che ricercano l'altrui affetto per soddisfazione del loro amor proprio. Si danno delle donne che ambiscono l'amore d'un qualche illustre personaggio, d'un insigne letterato, d'un celebre artista o d'un micco alla moda, non già perchè nutriscano una ben viva simpatia, un ben sentito affetto per questo o per quello, ma perchè la loro vanità, il loro amor proprio vi trovano il tornaconto.

S'ingannerebbe a partito chi credesse che non essendovi stato amore nello stretto senso della parola, non vi dovrebbe essere gelosia, conciofossecosachè questa, prossima parente dell'invidia, che, a detta di Orazio, dimagra al veder l'altrui pinguedine, specialmente in chi tutto riferisce a sè, nasce e s'ingagliardisce al pensiero che un'altra possederà l'uomo da lei preferito, ch'essa farà la figura di un'Arianna abbandonata, e diventerà oggetto di motteggi e di scherno, e le toccherà di curvar la fronte e di arrossire davanti ad una fortunata rivale, che essa, se-

condo il solito, stimerà inferiore a se stessa sotto ogni aspetto. Cotesta specie di gelosia s'incontra di preferenza nell'alta classe e fra le donne di mezza età, nelle quali il cervello prepondera sul cuore, e l'orgoglio tien suddite le facoltà affettive, se pur non le paralizza onninamente.

In quelle che amano svisceratamente la gelosia suol essere più impetuosa, ma meno esclusiva e meno ragionante, perchè non subordinata nè a calcoli preconcetti, nè a secondi fini.

La veemenza dell'affetto proclamai causa determinante di gelosia. — Premessa la definizione dell'amore data dalla signora di Stael, e la distinzione suenunziata fra le donne giovani e le mature e fra quelle appartenenti alle diverse classi sociali, tale proposizione non saprebbe esser rivocata in dubbio. La Bruyère lasciò scritto che non v'ha nel cuor di una giovane sì violento amore a cui l'interesse o l'ambizione non aggiungano qualche cosa. Malgrado l'ammirazione ed il rispetto che m'ispira quell'illustre moralista, non posso a meno di avvertire che nelle giovani la violenza dell'amore allontana ogni pensiero che non sia la possessione dell'amante, e che, salvo qualche rara eccezione, esse non sono accessibili nè punto nè poco alle suggestioni dell'interesse o dell'ambizione, a cui, come già mi occorse di accennare, sono al contrario accessibilissime le donne più provette e sperimentate. La storia di Elvira e Ctesifone narrata dallo stesso La Bruyère sta perfettamente a dimostrare che una prima passione è in-

sensibile agli accessorii, ciò che quando è accompagnata da gelosia, ciò avviene unicamente perchè l'oggetto amato non corrisponde o corrisponde in una misura al disotto del desìo dell'amante. Chi ignora che non si ama davvero che la prima volta, e che gli amori che vengono in seguito traggono origine più dalla volontà che da quell'influsso magnetico che invade l'anima subitamente, e l'attira con forza arcana e irresistibile verso un essere che non è sempre fregio delle qualità che comandano l'amore e lo giustificano?. ... E se il primo amore è così intenso, la gelosia che ne deriverà non potrà non essere potente e divoratrice, perchè, giusta quanto ci insegnano i fisici, gli effetti sono proporzionali alle cause.

Chi fosse dotato della facoltà attribuita da Lesage ad Asmodeo di scoperchiare le case e di vedere attraverso le pareti, si convincerebbe che molte ragazze, le quali sul fior degli anni vengono tocche di mal sottile e scendono nella tomba, e molte altre ancora più infelici e degne di compassione, che perdono il lume dell'intelletto e vengono accolte in un manicomio, si ridussero a sì miserando fine per insulto più o men furibondo di gelosia.

Le donne brutte s'ingelosiscono più facilmente delle belle, quando non si dissimulano quel loro difetto, ma le belle al primo morso di quell'invisibil fiera vanno in escandescenza più delle brutte, perchè in esse l'amore non suol esser mai disgiunto dall'amor proprio, nelle brutte però dura di più, e ciò si capisce: le brutte non avendo al pari delle belle la speranza e

la probabilità di poter quando loro piaccia vendicarsi dell'amante che le fa soffrire, con applicargli la pena del taglione e provvedersene un nuovo. Il rimedio contro un amor disgraziato è un altro amore: e non a torto Romani pose in bocca d'Amina il proverbio:

Come chiodo scaccia chiodo,
Così amor discaccia amor.

Giova per altro non passar sotto silenzio che nella medesima guisa che certi farmaci, per il loro caro prezzo, sono interdetti ai malati indigenti, così il surriferito compenso nulla o ben poco vale per le brutte, che nella repubblica d'amore rappresentano pur troppo la classe povera, benchè la signora Sand ci assicuri che « les laides qui plaisent allument de plus « furieuses passions et de plus vifs engouements chez « les hommes, que les plus parfaites beautés de la « terre », e prima di lei La Bruyère avesse avvertito che « si une laide se fait aimer ce ne peut être que « éperdument: car il faut que ce soit ou par une « étrange faiblesse de son amant, ou par de plus se- « crets et plus invincibles charmes que ceux de la « beauté ».

Le cause determinanti sono, come additammo più sopra, o l'avvenuto tradimento dell'oggetto amato, ovvero il semplice sospetto e la paura di siffatto tradimento. Sull'azione e sulla potenza di quelle cause sono tutti d'accordo, medici e psicologi: e d'altronde il fatto è talmente volgare, che reputo inutile di corredare questo mio asserto d'illustrazioni, d'autorità e di documenti.

Sintomi. — Come si manifesti la gelosia è noto certamente alla generalità delle lettrici, perchè qual donna, anche giovine, non ne provò almeno un lieve e fugace accesso?... Ciò non pertanto mi farò a tratteggiarne i sintomi, i quali, come avviene in ogni malattia, assumono un diverso aspetto, una speciale fisionomia, a seconda del temperamento e della sensibilità individuale, appunto come si modificano le piante provenienti da identico seme, in ragione del terreno ove crebbero, e delle condizioni climatologiche e meteorologiche sotto cui si svilupparono.

Nelle flemmatiche la gelosia si appalesa a tutta prima con una malinconia taciturna, con una svogliatezza d'ogni cosa, con tendenza alla solitudine ed al concentramento.

Le nervose invece si mostrano irrequiete, irritate, mal contente sono prese da insonnia, piangono, si lamentano, smaniano e rimproverano l'amante, vuoi perchè si fece aspettare, vuoi perchè partì troppo presto, e grado a grado, ad imitazione dei *crescendo* musicali, arrivano a scene violentissime.

Nè molto diversamente si comporta la gelosia nelle sanguigne, nelle quali però le manifestazioni sono più energiche e proporzionate alla robustezza della costituzione.

Presso le biliose cotesta passione si rivela mediante un'aria tetramente cupa, lo sguardo torvo e fisso al suolo, una preoccupazione invincibile, un parlar concitato accompagnato da un riso sardonico e da frizzi mordaci, finalmente con un cotal piglio aggressivo e

minaccioso, come il lampo foriero di terribili esplosioni e di spaventose burrasche.

Effetti e termine. — La gelosia delle linfatiche è poco temibile, sì per esse che pei loro amanti; poichè se la scintillaccia, che madre natura, pianta persino in corpo alla torpedine, accende in loro un po' di fuoco amoroso, il calore che ne deriva non oltrepassa mai il temperato, non arriva mai a turbare la bonaccia di quel mar oleoso, in cui nuota il loro affetto; e a casa loro, per servirmi delle pittoresche frasi del Béranger toscano:

> La gelosia c'ingrassa di confetti,
> Il sospetto ci casca addormentato.

Gli effetti visibili di quella truce passione saranno in esse un po' meno d'appetito e di quella placidità serena che d'ordinario si legge su quei loro faccioni a luna piena.

Ma non così blandamente ed innocuamente termina la gelosia in quelle che non hanno i nervi coperti da tre suola di muscoli e di lardo. Le più dolci, le più care, le più amabili creature, per effetto di quella febbre straziante e divoratrice, diventano arcigne, irascibili, smunte, pallide, cogli occhi incavati ed appena riconoscibili. Montaigne, quell'arguto osservatore, ha detto che è cosa compassionevole il vedere come la gelosia tiranneggia e dilania le anime deboli e senza resistenza. « La virtù, la salute, il merito, la riputazione del marito, dice quell'autore, sono altrettanti stimoli alla loro rabbia: questa febbre invilisce e corrompe quanto esse hanno di bello e di buono

per altre parti; sebbene casta e buona madre di famiglia, una donna gelosa non commette azione che non sappia di asprezza e non riesca importuna ».

Nè a ciò si limitano gli effetti della gelosia. Non sono rari i casi di malattie del fegato, dei polmoni e del cuore cagionate da esse. Le statistiche registrano inoltre innumerevoli insulti di pazzia e molti suicidî ed omicidî provocati dalla medesima causa.

Sì, o signore, ogni giorno varie giovani donzelle o donne muoiono d'ipocondriasi o di lenta infiammazione epatica di etisia, di dilatazione cardiaca, e di tali morbi s'incolpa il temperamento, l'eredità, la gotta, la miseria, l'incondotta; mentre in realtà chi li promosse fu la gelosia colle sue amarezze, colle sue ire, coi suoi spasmi, colle sue frenesie.

Didone, Medea, Ermengarda ci offrono tre diversi tipi di donna gelosa, e nel tempo stesso tre esempi dei diversi estremi a cui conduce la gelosia.

Didone, creatura nervosa-sanguigna abituatasi ad amar con tutta l'energia del suo temperamento il profugo trojano a cui ella avea accordata una sì generosa ospitalità, sentendolo disposto a dipartirsi da lei, s'arrabbia, si affanna, lo rampogna, quindi lo supplica, lo scongiura di rimanere, e trovatolo irremovibile nel suo proposito di abbandonarla, ferita nella parte più tenera del cuore, ed insieme nell'amor proprio, risolve di ammazzarsi, ma rammentando le grandi imprese da lei compiute ed i benefizi onde aveva colmato Enea, vagheggia un istante l'idea di vendicarsi, ed esclama:

Morrò senza vendetta?

564

Ma prevalendo lo sconforto e la nativa sua magnanimità continua:

Ma pur si muoia!
Così, così è bello andar frammezzo all'ombre!
Veda il Trojano dall'alto della sua nave questo fuoco,
E vi scorga il presagio della mia morte.

E salita sul rogo apparecchiato, si stracciò il petto col pugnale e cadde immersa nel proprio sangue (1).

Medea, donna collerica, imperiosa, violenta e propensa a trasmodare in tutto, quando seppe che Giasone la tradiva e la posponeva a Creusa figlia di Creonte re di Corinto, non sparse vane lagrime, non si abbassò a pregare il perfido, l'ingrato che compensava in sì indegna guisa lei, che non solo avealo efficacemente aiutato nelle sue più ardue imprese, ma gli avea ben anco salva la vita, se ne vendicò, uccidendo simultaneamente e Creusa e Creonte, nonchè, orribile a dirsi! i figli ch'essa medesima avea avuti da Giasone. Tanto è vero quanto dettava Dryden.

Earth has no rage like love to hatre turn'd
Nor hell a fury like a woman scorn'd.
(Se amor fia volto in odio,
Non v'ha ugual rabbia in terra;
Spregiata amante è furia
Qual non l'averno serra).

Ermengarda, principessa modesta e pia, che avea

---

(1) Moriemur inulta!
At moriamur, ait. Sic, sic iuvat ire sub umbras.
Hauriat hunc oculis ignem crudelis ab alto
Dardanus, et nostrae secum ferat omina mortis.
VIRGILIO, *Eneide*, Libro IV.

sortito dalla natura un temperamento linfatico-nervoso, un'indole mite, un carattere dolcissimo, ripudiata senza un giusto motivo dal regal suo consorte, non accusa, non istrepita, non impreca; da quell'ottima cristiana che era, si rassegna all'onta immeritata, ma non ostante il conforto che in tanta sventura le porge la religione, il suo cuore tenero e delicato soffre immensamente del torto fattole da colui, che solo aveala fatta palpitar d'amore, e illanguidisce, e si strugge, e si spegne lentamente e in silenzio, simile a face d'alimento priva, levando all'Eterno un candido pensiero d'offerta, come con tanta gentilezza di concetto e d'espressione ce l'ha dipinta l'immortal autore dell'*Adelchi*.

È bensì vero, e ce ne rallegriamo coll'umanità, che non tutti gli attacchi di gelosia conducono al sepolcro, alla gogna, al manicomio: e che al disotto dei tipi da noi descritti vi sono infinite gradazioni di mal geloso, le quali hanno un termine meno funesto e rattristante. Ma che perciò?... A considerare solamente gli sconcerti che la zelotipia porta nelle famiglie, c'è di che maledirla e mettere ogni studio per non lasciarsene ghermire. Infatti poniamo che, senza spingere le cose ai più gravi eccessi, una donna diventi gelosa del proprio marito, ed ogni volta che questi esce da casa o vi ritorna, lo molesti, lo tormenti, lo assedii con una frotta di raccomandazioni, di domande, di rimbrotti, lo sottoponga in una parola ad un'inquisizione fastidiosa ed irritante; quali conseguenze ne risulteranno?...

Se il marito non discende in linea retta da S. Giobbe, e non ne ha ereditata la pazienza proverbiale, o se non è fatto ad immagine e somiglianza di Taddeo, si imbizzirà, andrà sulle furie, rimbeccherà la troppo amorosa moglie, e per poco che sia manesco e brutale dalle parole passerà facilmente alle vie di fatto, con danno suo e della moglie, nonchè con grave scandalo delle persone di servizio e del vicinato. Se invece e per temperamento e per educazione è uomo da non lasciarsi trasportare a deplorevoli estremi, il suo affetto per la moglie se ne risentirà; schiverà le occasioni di trovarsi da solo a sola con lei, starà fuori del tetto coniugale quanto più gli sarà possibile, e frastornato dalle continue punzecchiature, dalle ingiuste accuse, dalle amare rampogne, trascurerà i suoi affari, si metterà a frequentare la bettola, il caffè, la bisca ed altri luoghi, ove bazzica gente di mal costume, con suo scapito morale e materiale, e con irreparabile danno della famiglia.

Quello che abbiam detto delle conseguenze della gelosia nelle donne è ugualmente applicabile agli uomini. — Abbiamo conosciuto delle donne onestissime originariamente e dedite per intiero al buon governo della casa, ed alla educazione dei figli, ebe inasprite, conturbate, indisposte dalle invettive, dalle ingiurie e dai mali trattamenti d'un consorte ingiustamente geloso, deviarono dal retto sentiero e finirono col piantare lì lo sposo e il talamo maritale divenuto per loro l'anticamera dell'inferno.

Da quanto venimmo esponendo rilevasi a chiare

note quanto malvagia ed abbominevole passione sia la gelosia, e quanto importi di non lasciarla mettere radice ne' nostri cuori e di adoprarsi in tempo utile ed a tutta possa a sbarbicarla per non andar incontro ai molti e formidabili malanni di cui suol essere fatalissima sorgente.

Ma la gelosia essendo in principio un'esagerazione dell'amore, bisogna, per quanto è compatibile colle nostre inclinazioni e colla nostra maniera di essere, stare all'erta ed impedire che l'amore non volga all'esagerato, al chimerico, al maniaco. Si dice volgarmente che al cuore non si comanda, e che i sensi esercitano su di noi un dispotismo a cui è impossibile sottrarsi. Tutto ciò è vero sino ad un certo punto. Quando però si abbia riguardo di non istuzzicar troppo i sensi colla lettura di libri perversi, colla vista di dipinti osceni, colla frequentazione di persone rotte ad ogni libidine, i sensi non si ribelleranno alla ragione, e non sarà necessario per signoreggiarli di seguire l'esempio di Senocrate e d'Origene. Perniciosissima per la gioventù è la lettura di certi romanzi castigatissimi nel fondo e nella forma, ma pieni di caratteri strani, fantastici, inverosimili, inauditi, e d'avventure e di scene improbabili, che blandiscono ed appagano l'immaginazione a detrimento del giudizio, che viene completamente guasto e falsato.

Profilassi. — Il miglior preservativo pertanto contro la gelosia è una buona e seria educazione, uno studio costante e coscienzioso di sè e delle esigenze sociali,

un amor proprio moderato e un buon concetto dell'altrui merito e dell'altrui virtù.

Non si può esigere da tutte le donne, e neppur da tutti gli uomini, che si acconcino alle massime proclamate da Guadagnoli:

> Il bene è diffusivo per natura.
> Sarebbe bello che di fiori un vaso
> Non spandesse odor che per un naso.

Ma giova riflettere che tali massime sono pur savie, purchè comprese a modo e a verso, ed applicate a dovere. Tutte le donne non sono capaci dell'abnegazione di Sara, nè tutti gli uomini posseggono in materia coniugale lo stoicismo di Catone. Però noi portiamo opinione, che a tutti sia fattibile di sfuggire ad una sragionevole gelosia, a patto che adempiano alle condizioni profilattiche poc'anzi indicate.

Che se per qualsivoglia motivo, l'affezione in discorso siasi sviluppata e laceri colle sue unghie penetranti e adunche un povero cuore, sarà giocoforza ricorrere ad una cura pronta e attiva, che consterà di mezzi fisici e di mezzi morali.

Cura. — I mezzi fisici sarebbero quelli richiesti dalle condizioni di temperamento, di abito e di costituzione, nonchè da quelle dei varii visceri, dall'alterazione momentanea o permanente dei quali si suppone con qualche fondamento possa derivare la gelosia. L'esercizio muscolare, le passeggiate, la caccia, l'equitazione e simili, siccome quelli che stancano il corpo, possono procacciare calma e tranquillità allo spirito.

I mezzi morali devono essere in ragione delle cause

che suscitarono la malattia. Così se una donna divenne gelosa perchè si credette di essere trascurata e negletta dal marito o dall'amante, sarà mestiere che questo o quello si mostri più assiduo, più carezzevole, più premuroso. Se la gelosia fu motivata dal vedere che l'oggetto amato ronza troppo attorno ad altra donna, che alla gelosa par più bella ch'essa non sia, gioverà rialzar il di lei amor proprio depresso persuadendola ch'essa val mille volte più della rivale temuta. A questo rimedio ricorre Victor Hugo nella *Sultana favorita*, là dove fa dire dal Sultano alla sua gelosa ebrea:

Dis, crains-tu les filles de Grèce,
Ou les lys pâles de Damanhour,
Ou l'œil ardent de la négresse,
Qui comme une jeune tigresse,
Bondit rugissante d'amour?. .
Que m'importe, juive adorée,
Un sein d'ébène, un front vermeil?
Tu n'es point blanche, ni cuivrée,
Mais il semble qu'on t'a dorée
Avec un rayon de soleil!

Quando l'amore sia mantenuto in quella giusta e dolce temperatura, che spande attorno agli amanti un calore benefico e vivificante, la gelosia è assai difficile che alligni, massime poi se gli amanti si stimano reciprocamente, ed hanno fiducia uno nell'altro. Ma se l'amore si spinge all'arroventatura ed all'incandescenza, se la moglie pretende che il marito stia sempre in adorazione a lei dinanzi, si ponga a filarle accanto come Ercole ai piedi di Omfale; ovvero se essa si divertirà a far la civetta con questo e con

quello, trascurando il proprio sposo, di cui metterà in rilievo i difettucci, i nèi, i vizietti, per far meglio spiccar le qualità brillanti, i pregi, i vezzi di qualche farfallino, allora la gelosia nascerà indubitatamente e crescerà e porterà i velenosi e micidiali suoi frutti.

Ove si tratti di gelosia per infedeltà patente, non vi ha che la sommessione e il pentimento dell'infedele che possano calmar la giusta collera della persona offesa. — Qui mi cade in acconcio di rammentar la risposta che fece una signora sorpresa dal marito in troppo stretto colloquio con un uffiziale di cavalleria.

Il marito amava perdutamente sua moglie, la quale se ne lasciava amare, ma gli preferiva l'uffiziale. — Acquistata la convinzione ch'egli rappresentava la parte di Vulcano mentre colui faceva quella più gradita e più lusinghiera di Marte — « Infame! gridò alla consorte, così mi tradisci?... Così mantieni le tue promesse, i tuoi giuramenti?...

— « Che di' tu? » chiese imperterrita la moglie. « Io tradirti?... disonorarti, io?... Donde mai ti son venute coteste ubbie?.. »

— « Ubbie, le chiami? Ubbie! Osereşti negare la tua infedeltà? » riprese il marito fuor di sè dallo stupore.

— « L'oso sicuramente », colei replicò col massimo sangue freddo.

— « Disgraziata! » urlò il marito. « Non t'ho forse io veduta... »

— « M' hai veduta! m'hai veduta!... » replicò la moglie. « Bella ragione! Sai cosa significa cotesto tuo argomento?.. Che tu non mi ami più. »

— « Ah! son io, che non ti amo più?... » balbettò il marito di più in più sbalordito. « E, di grazia, su che si fonda siffatto tuo peregrino giudizio?... »

— « Su questa semplicissima osservazione, che se tu mi amassi, come mi amavi altra fiata, crederesti ben più a'miei detti, che a'tuoi occhi. »

Qualunque siane la causa, la gelosia, nella pluralità dei casi, guarisce spontaneamente e per la sola influenza di quel gran medico che è il tempo, quando non spinge nello stadio d'acutezza al suicidio, all'omicidio o alla pazzia, o non passa allo stato cronico e conduce all'ipocondriasi o al languore.

Monteggia nelle sue *Istituzioni chirurgiche* ha detto che col volger degli anni il cervello dimentica le ingiurie. — La verità di tal dettato è messa fuor di contestazione da una miriade di fatti relativi a sposi e ad amanti, che, gelosissimi nei primordî della loro unione, divennero man mano più tolleranti, e finirono col cader nell'indifferenza e nell'apatia, al segno di rendere possibile al geloso di parlare pacatamente della donna amata collo stesso suo rivale, giusta l'osservazione di Metastasio, « Duce e maestro di color che sanno » in materia di amore.

Il tempo opererà tanto più prontamente ed efficacemente, quanto maggiori saranno le distrazioni che si daranno all'animo ingelosito, a fine di distorlo dalle sue preoccupazioni, dalla sua idea fissa.

In qualche circostanza fu tentata la cura omeopatica della gelosia con prospero successo; però fa d'uopo non applicar tal sistema terapeutico, che ad indi-

vidui d'una certa resistenza organica, perchè diversamente si corre rischio di uccidere più presto l'ammalato, mettendolo così tra l'incudine del male e il martello del farmaco. — Gli esseri deboli in balìa ad un'azione violenta non possono reggere alla scossa d'una reazione altrettanto violenta.

Non allungherò altrimenti questa mia cicalata, per avventura già troppo lunga, per non tediare soverchiamente le cortesi lettrici ch'ebbero la pazienza e la costanza di seguirmi sino a questo punto e terminerò sottoponendo alla loro meditazione i seguenti aforismi.

1° La gelosia, malattia comune ai due sessi, è più frequente e più funesta nella donna che nell'uomo.

2° È somma imprudenza il suscitar l'altrui gelosia, perchè non se ne possono sempre nè prevedere, nè impedire le conseguenze.

3° La gelosia, sia che dipenda da amore eccessivo o da esagerato amor proprio, è del pari riprovevole e da schivarsi, perchè chi n'è affetto soffre e fa soffrire.

4° Il temperamento ha molta parte nella gelosia: si può dunque essere gelosi senza provar un veemente amore.

5° Gli esseri deboli sono più proclivi all'amore dei forti, in ragione della loro impressionabilità, ed ingelosiscono più facilmente di essi, ma guariscono altresì più facilmente e dell'amore e della gelosia.

6° La temperanza nell'amore e la stima dell'oggetto amato sono i preservativi contro la gelosia, la lontananza, le distrazioni e il tempo ne costituiscono i mezzi curativi.

7° La donna, creatura bella, dolce e benigna per eccellenza, deve premunirsi contro la gelosia, che oltre a nuocere all'armonia delle sue fattezze ne guasta il carattere e la rende maligna, crudele e capace de' più spaventevoli delitti.

Per avvalorare quest'ultima asserzione ed ingraziarmi le signore che sarebbero disposte a tenermi il broncio per taluna delle mie opinioni che non andrà loro a sangue, chiuderò il mio scritto colle prime strofe della già citata *Sultana favorita* di V. Hugo, convintissimo che la costui poesia le lascierà a bocca dolce assai più della mia prosa.

N'ai-je pas pour toi, belle juive,
Assez dépeuplé mon Sérail?
Souffre enfin que le reste vive,
Faut-il qu'un coup de hâche suive
Chaque coup de ton eventail?
Repose-toi, jeune maîtresse,
Fais grâce au troupeau qui me suit,
Je te fais sultane et princesse,
Laisse en paix tes compagnes, cesse
D'implorer leur mort chaque nuit.
Quand à ce penser tu t'arrêtes,
Tu viens plus tendre à mes genoux ·
Toujours je comprends dans les fêtes
Que tu vas demander des têtes,
Quand ton regard devient plus doux
Ah! jalouse entre les jalouses,
Si belle avec ce cœur d'acier!
Pardonne à mes autres épouses
Voit-on que les fleurs des pelouses
Meurent à l'ombre du rosier?. ..

Verona, 5 novembre 1871

P. E. Manayra

INDICE

Sui nervi delle donne. — Proemio di un non medico . . . pag. 3
Il *Giornale delle donne* . . . . » 16
Sulla Ginnastica . . . . » 17
I discorsi della mia vecchia amica — Osservazioni ed esempi
sull'educazione pratica . . . . » 37
Igiene del movimento . . . . » 84
Mente e cuore di donna — Pagine di un alienista . » 92
Una parola sull'educazione dei sensi . . . . . » 109
La Gelosia . . . . » 117
Massime e Pensieri igienici . . . . » 36, » 83, » 91, » 108, » 116